GUÍA DOCENTE



Serie Sexualidad

13 AÑOS

Asociación Casa Editora Sudamericana
Gral. José de San Martín 4555,
B1604CDG Florida Oeste,
Buenos Aires, República Argentina.



PRESENTACIÓN

Todo sistema educativo que se enrola en el paradigma bíblico cristiano, está comprometido con el crecimiento y la calidad del desempeño académico de sus estudiantes, especialmente interesados en colaborar en la formación integral del individuo, por eso se propone una educación centrada en principios y valores cristianos bíblicos. Es en este contexto, cuando la sociedad demanda a la educación a que realice su aporte para afrontar, junto a la familia, la educación sexual de sus hijos.

En este momento de la historia, cuando los valores estables de la conciencia sufren vertiginosas transformaciones, tensionados por un mundo secularizado y hedonista, en el que sobrevive el más apto. Las familias de hoy reciben la amenaza constante de paradigmas anticristianos que proclaman una moral relativa y una ética que dejó de ser fundamental, proclamando soluciones erráticas.

De esta forma es que padres, madres e hijos ven que su espacio de afectividad se desintegra frente a ellos con tristes resultados que, lamentablemente, para muchos ya son normales, y sorprenden menos. En tales espacios de incertidumbre, se han ido construyendo en la mente de muchos niños y jóvenes las nociones del amor; se han configurado las identidades del género, y se han enseñado los códigos de la conducta. Pero el problema es que vivimos en una época de progresiva turbación del espíritu.

La trasformación de las condiciones de vida del hombre de hoy ha configurado escenarios favorables al surgimiento de un sinnúmero de ideologías que se instalan para responder a la ansiedad colectiva, pero ofreciendo respuestas que no logran la paz del alma. Hoy todos reconocemos que algo debe cambiar, y que ese ajuste debe ir en la dirección correcta.

Tales contextos han motivado una decidida acción de las autoridades educacionales de varios países a demandar a la escuela para apuntalar a las familias en el proceso de educación para la vida, para ofrecer instrumentos a la escuela y para responder a una nítida carencia con una propuesta que, gráficamente, sea acorde con la cultura visual del estudiante, y que haga más ameno el quehacer del aula en cada tópico.

Se emprende la tarea de preparar esta serie con la convicción que la educación sexual es la educación sobre el divino don de la sexualidad. Entendemos que la educación sexual es fundamental para nuestra comprensión de Dios, de nosotros mismos creados como hombres y mujeres a imagen de Dios; y para comprender nuestra relación con Dios y entre nosotros.

Al observar los resultados de este trabajo, nos otorga la seguridad de que usted tendrá en sus manos un producto intelectual de gran valor corporativo, y que su uso en los colegios cristianos constituye un gran paso, a fin de guiar el actuar pedagógico de estos establecimientos.

Un trabajo decidido, realizado por todo profesor que colabora orientado en la dirección correcta, permitirá responder al requerimiento que se le hace de no quedar satisfecho con un trabajo de calidad inferior; de no conformarse con dirigir a sus alumnos hacia un ideal más bajo que el más elevado que les sea posible alcanzar; de no contentarse con transmitirles únicamente conocimientos técnicos, o con hacer de ellos, meramente, contadores expertos, artesanos hábiles o comerciantes de éxito. Su ambición debe ser inculcarles principios de verdad, obediencia, honor, integridad y pureza; principios que los conviertan en una fuerza positiva para la estabilidad y la elevación de la sociedad.

"Deseará, sobre todo, que aprendan la gran lección de la vida, la del servicio abnegado" (Adaptado de Elena de White, *La educación*, p. 283).

INTRODUCCIÓN

Al ingresar en el siglo XXI, la sexualidad humana ha tenido un gran cambio, la relación de pareja se ha vuelto simétrica, y la mujer ha pasado a tener igualdad de deberes y derechos con respecto al varón. La relación se sustenta en la calidad del vínculo, y el impulso sexual ya no es manejado por la represión ni la disociación.

La educación sexual es la única herramienta que permite contrarrestar la influencia del medio, en una sociedad de consumo y narcisismo. La ciencia y la tecnología nos han llevado a una cultura omnipotente, autosuficiente, rápida y desechable, lo que trae como consecuencia un empobrecimiento personal y sensación de vacío.

Este proyecto surge en el año 2010, cuando el Ministerio de Educación de la República de Chile entregó las bases administrativas para la programación de la educación sexual y afectiva en el país, y anunció programas de financiamiento para las entidades que deseaban diseñar propuestas, e impartirlas en los colegios de su territorio.

La Educación Adventista en la República de Chile consideró necesario generar un programa de Sexualidad que represente la identidad filosófica judeo-cristiana, teniendo en cuenta que:

- La sexualidad es una parte esencial de la vida de todos los seres humanos, que se vive a través de lo que pensamos, de lo que sentimos y de cómo actuamos.
- Valora los principios y las normas que emanan de las Sagradas Escrituras, y que son estas las que ordenan las acciones de educación y formación de los colegios, lo que otorga un sello distintivo al proyecto educativo institucional.

Por consiguiente, este programa fue elaborado por los profesionales de INTRAEDUC-LIMITADA, cuyo enfoque representa plenamente la postura de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, como también de otras congregaciones cristianas basadas en la Palabra de Dios. Además, se diferencia de los otros programas por presentar una postura pedagógica para educar en la sexualidad y la afectividad.

Sobre la base de este trabajo se presenta la reedición de esta serie de “Sexualidad”.

Entendiendo que la educación sobre la sexualidad es fundamental para sustentar nuestra comprensión de Dios, de nosotros mismos como hombres y mujeres formados a su imagen, y para comprender nuestra relación con Dios y nuestras relaciones con los seres humanos.

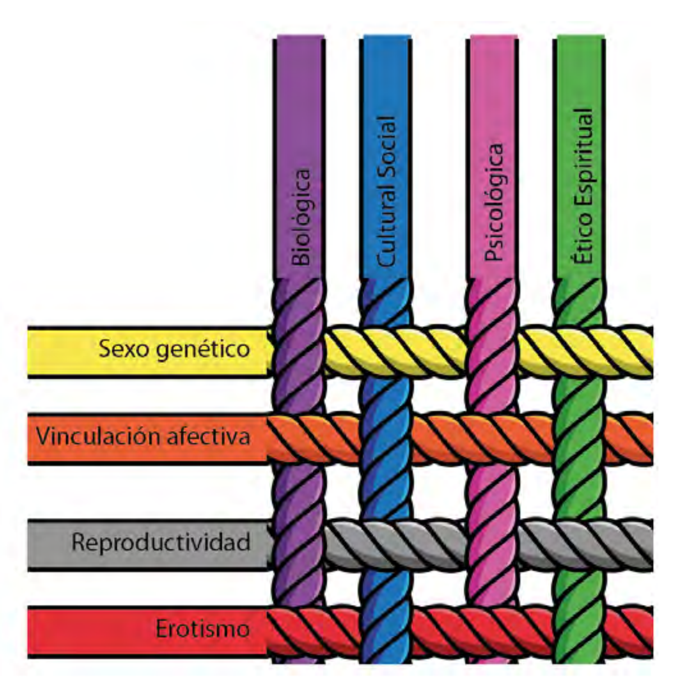
Una educación sexual desde un enfoque cristiano debe presentar de forma atractiva el diseño de la sexualidad en la creación de Dios, y a la vez abordar las realidades diarias de la familia y la comunidad.

Una buena educación sexual lleva a un aumento de la inteligencia emocional, lo que permite educar a otros en principios sólidos.

La sexualidad involucra la integralidad del ser humano, comienza con el nacimiento y es parte de toda su vida; probablemente por ello ha sido tan difícil educar sobre sexualidad, porque todas las personas están involucradas en el tema –de forma consciente o inconsciente–, y en el momento de abordarlo afloran las propias experiencias. La educación sexual implica, además, adquirir información, y formar actitudes, creencias y valores; y a la vez desarrollar habilidades necesarias para ser responsable de la propia sexualidad, mientras se enriquece la capacidad personal de desarrollar buenas relaciones, con Dios y con otras personas.

Por tal motivo, la educación sexual incluye las dimensiones biológica, psicológica, cultural-social y ético-espiritual.

Entendiendo que, además, la sexualidad es un sistema de la vida humana que se compone de cuatro características: sexo genético, vinculación afectiva, reproductividad y erotismo; pero estos últimos, condicionados por las dimensiones citadas anteriormente. Por lo tanto, podemos ver que en el entrelazado de las cuatro características, con las diferentes dimensiones, se produce la trama de la sexualidad.



Conscientes de la necesidad de generar programas desde los 4 años, comprensivos, cercanos a los niños y los jóvenes, hemos elaborado este libro, atreviéndonos a enfrentar complejos desafíos donde se traten temas como la identidad de género, identidad de rol, orientación sexual, valoración de la familia, autoestima, valores, afectos, toma de decisiones, necesidad de límites, abuso sexual, higiene y sexualidad.

ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

En este texto, deseamos entregar conocimientos básicos para comprender y valorar la sexualidad. Nuestro interés es ir más allá del estudio de los órganos reproductores. Por el contrario, queremos tratar lo que es realmente importante en la sexualidad de los seres humanos: los valores y la afectividad.

Para llevar a cabo este objetivo, se han confeccionado temas para todos los niveles: desde el inicial, o prebásico, hasta el último curso de la enseñanza media, o secundaria.

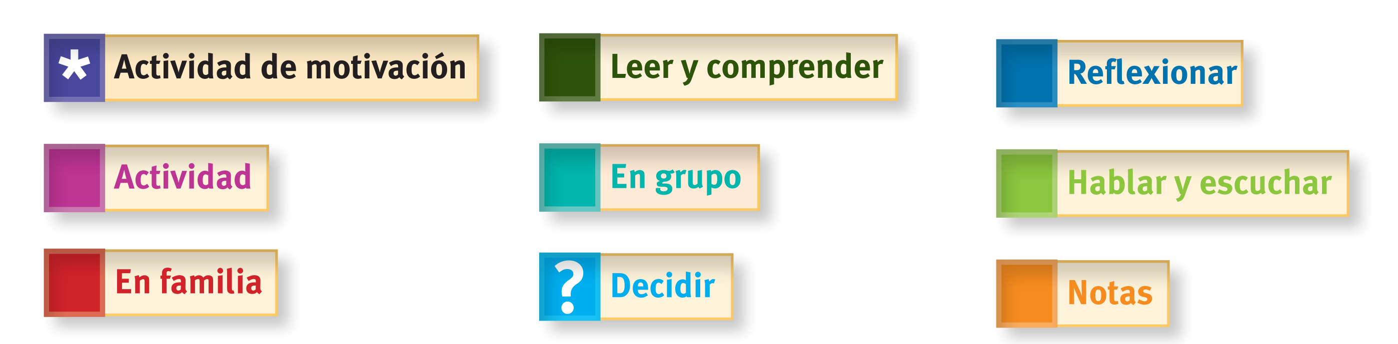
Los temas que se tratan en cada libro, organizados como *unidades de aprendizajes*, son:

- relaciones;
- habilidades personales y valores;
- desarrollo humano;
- sexualidad;
- salud sexual;
- vivir en sociedad.

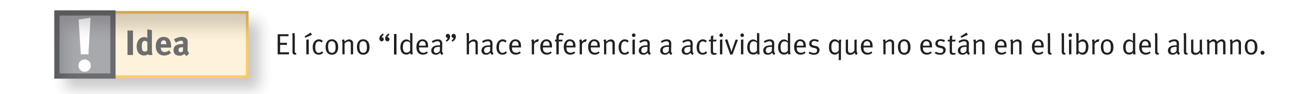
A su vez, el tratamiento de estos temas (unidades) presenta diferentes *objetivos*.

La estructura pedagógica está diseñada sobre la base de unidades de aprendizaje con sus respectivos objetivos. Luego del objetivo de aprendizaje y la lectura de reflexión, se presentan actividades que rastreen el conocimiento previo, actividades de motivación, desarrollo de la clase, finalizando con diversas actividades de cierre, y algunas clases se terminan con tareas para el hogar.

A su vez, para comprender mejor las actividades que se deberán realizar en el libro del alumno, se establecieron los siguientes íconos:



En la guía para el docente, se organiza de la misma manera; pero, considerando la secuencia didáctica para cada uno de los objetivos del aprendizaje, se presenta una lectura reflexiva para ampliar o profundizar el tema por trabajar, seguido de conceptos previos, motivación, desarrollo (actividades de clase para los estudiantes) y, finalmente, el cierre de la actividad con los alumnos, para fijar los conocimientos adquiridos en la clase.



El ícono “Idea” hace referencia a actividades que no están en el libro del alumno.

Se sugiere que la metodología empleada sea amigable, administrada con naturalidad y libertad, a fin de aportar respuestas y favorecer la reflexión individual. Este debe ser un texto diferente, lúdico, y que atraiga al niño y al joven a participar en el tratamiento de un tema que suele ser evitado. La línea debe sostenerse en el amor, y no en el rechazo o la agresión. La participación de cada estudiante es fundamental para su comprensión y aprendizaje del tema. Se ha construido un libro pensado para el docente, a fin de apoyarlo en los conocimientos; y un libro de apoyo para cada alumno, donde podrá realizar la mayoría de las actividades. Los niveles son:

- *Soy una creación única: 4 años*
- *Soy una creación única: 5 años*
- *Soy una creación única: 6 años*
- *Soy una creación única: 7 años*
- *Soy una creación única: 8 años*
- *Algo está cambiando: 9 años*
- *Algo está cambiando: 10 años*
- *Algo está cambiando: 11 años*
- *Este soy yo: 12 años*
- *Este soy yo: 13 años*
- *Este soy yo: 14 años*
- *Este soy yo: 15 años*
- *Este soy yo: 16 años*
- *Este soy yo: 17 años*

Esta modalidad de trabajo debe ser aplicada de manera sistemática e intencionada, como parte del currículo escolar. Esperamos que estos textos sean de real ayuda y acompañamiento en este desafío hermoso e importante al que se ven enfrentados los niños y los jóvenes, para lograr el desarrollo integral esperado.



ÍNDICE

Contenido



PREMISAS SOBRE LA SEXUALIDAD, DESDE UNA PERSPERCTIVA BÍBLICA

El enfoque de Dios sobre el ser humano: el hombre y la mujer son creados a la imagen de Dios. Dios nos hizo como hombre y mujer, y nos hizo hijos de Dios. (Génesis 1:26; 1 Juan 3:1.)

Al crear al hombre y a la mujer, Dios vio que era bueno en gran manera. (Génesis 1:27, 31; 2:18; Levítico 20:3.)

La sexualidad es un don de Dios para los seres humanos. Cumple una función procreativa y de goce mutuo. (Eclesiastés 9:9; Génesis 1:28.)

La sexualidad es entregada para vivirla plenamente en la relación matrimonial. (Génesis 2:23, 24; Oseas 2:19, 20; Mateo 19:4-6.)

La sexualidad es la expresión del amor conyugal y de la plena intimidad para la realización del hombre y de la mujer, que la disfrutan con responsabilidad y compromiso mutuo. (Proverbios 5:18, 19; Hebreos 13:4; Romanos 12:2.)

La sexualidad vivida en forma responsable y ejerciendo dominio propio permite la expresión plena del amor. (1 Corintios 6:19, 20.)

Las prácticas autocomplacientes, en reemplazo de la plena relación de pareja, deterioran el amor conyugal verdadero. (Filipenses 2:4; 1 Corintios 3:16, 17; 6:20; Romanos 1:26, 27; 1 Corintios 13:4-7.)

La concepción, derivada de la actividad sexual, es un don de Dios. El hombre no tiene derecho a interrumpir el ciclo de la vida. Dios es quien forma al ser humano en el vientre de la madre. (Jeremías 1:5; Salmo 139:13-16; Hechos 17:25; Salmo 104:29; 146:4.)

La educación sexual comienza desde el nacimiento y se prolonga por toda la vida. Así, la familia es el agente fundamental para un conocimiento maduro de ella, y para la vivencia en armonía y felicidad. (Proverbios 22:6; Lucas 1:80.)

Los ambientes educativos tienen el deber de fomentar el respeto y la tolerancia. (Proverbios 16:1, 2; 15:16; Éxodo 31:3.)

La sexualidad plena requiere madurez psicológica y fisiológica, a fin de vivirla en forma sana y responsable. (Eclesiastés 11:9; 12:1.)

La base de la conducta humana está en los principios de los Diez Mandamientos. (Éxodo 20; Salmo 1:2.)

La fe y el temor a Dios son una guía y orientación válidos para las conductas de sexualidad y afectividad del ser humano. (1 Corintios 6:12-20.)

Las prácticas sexuales y la afectividad no pueden desprenderse de consideraciones éticas y morales inherentes a las capacidades volitivas del ser humano. (Proverbios 2:12; Proverbios 5:5, 6.)

Tabla de contenido

EDUCACIÓN SECUNDARIA, O MEDIA		
CONCEPTO	**13 AÑOS**	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**
RELACIONES	• La familia, los límites. • Cómo afrontar conflictos en la familia, relaciones intergeneracionales. • Amistades saludables.	1. Reconocer la importancia que tiene el respetar los límites familiares. 2. Aplicar estrategias para enfrentar conflictos familiares. 3. Fortalecer vínculos de confianza con los amigos.
HABILIDADES PERSONALES	• Los valores. La influencia de los valores en el desarrollo social.	1. Adquirir valores que nos ayuden a convivir con los demás. 2. Comprender que los valores son pilares fundamentales para el desarrollo social.
DESARROLLO HUMANO	• Concepción y gestación: mitos, fecundación paso a paso, embarazo.	1. Reconocer que el cuerpo es creación de Dios. 2. Valorar la importancia que tiene el rol de ser padres.
CONDUCTA SEXUAL	• La sexualidad como don divino, tergiversación de la sexualidad: prácticas sexuales que Dios reprueba. • Diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer.	1. Reconocer que el sexo es un don divino. 2. Distinguir las diferencias psicológicas entre los géneros femenino y masculino.
SALUD SEXUAL	• Sistema reproductor femenino y masculino. • Higiene en la pubertad.	1. Identificar la función de los órganos sexuales del ser humano. 2. Adquirir estrategias que permitan el cuidado personal.
SOCIEDAD Y CULTURA	• Estereotipos sociales de género.	Reconocer que, ante Dios, hombre y mujer tienen los mismos derechos.





RELACIONES

Dios creó a los seres humanos con la capacidad de relacionarse los unos con los otros. Desde pequeños, nos relacionamos primeramente con nuestra familia o con aquellos que se han hecho cargo de nosotros, los cuales nos cuidan; y a medida que vamos creciendo también nos relacionamos con amigos que son pilares en nuestra vida. Además, tenemos la posibilidad de relacionarnos diariamente con nuestro Creador.

LA FAMILIA Y LOS LÍMITES

Objetivo de aprendizaje

Reconocer la importancia que tiene el respetar los límites familiares.

Lectura para su reflexión

Comprender que la familia se constituye a través del matrimonio, con la unión de un hombre con una mujer, que deciden unirse para siempre, para complacerse en su amor y la posibilidad de procrear. “Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Génesis 1:26, 27). “Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada” (Génesis 2:18, 22, 23).

- Saber que Dios tiene un plan para la formación de vínculos afectivos entre los seres humanos, que comienza desde que se nace y se desarrolla durante toda la vida. “Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué” (Jeremías 1:5).
- Reconocer que el plan de Dios es que todos podamos disfrutar del amor y el apoyo de una familia durante toda la vida.

Los hijos adolescentes

La formación de las virtudes, como fortaleza, humildad, fidelidad, optimismo y generosidad, debe ser la base en la formación de los hijos.

Los primeros años de la adolescencia constituyen una época en que los padres pueden apreciar a sus hijos como seres únicos e independientes. Los padres que aprecian a sus hijos los ayudan a que florezcan de una manera única y muy especial.

Nuestros adolescentes aprenden más de lo que hacemos que de lo que les decimos. Observan cómo nos divertimos, cómo manejamos el estrés y cómo sobrellevamos los problemas.

Aunque no lo admitan, los adolescentes necesitan y esperan que sus padres les pongan límites.

Cuando los padres establecen límites razonables, los hijos crecen en un ambiente seguro, porque les proveen las normas básicas y los valores importantes que tienen que respetar.

Cuando los padres consideran las necesidades y los puntos de vista de sus adolescentes al establecer los límites, tienen mayores probabilidades de que los adolescentes los acepten y obedezcan sin problema.

La causa de muchos problemas entre adultos y adolescentes es la imposición de límites arbitrarios, sin que los hijos participen o se convenzan de que los límites son razonables. Si son demasiado estrictos, invitan a la rebelión; si son demasiado indulgentes, producen inseguridad y hasta problemas.



Las normas respecto de la seguridad, la salud y los valores familiares no deben estar sujetas a negociación, no importa cuánto los adolescentes protesten y se quejen.

Asuntos que debe considerar con su adolescente: expresar lo que se espera, las reglas y cuáles serán las consecuencias si no obedece. Los padres son quienes deciden qué reglas son negociables o no.

- Citas con miembros del sexo opuesto: cuando y con qué reglas.
- Horas de regresar a casa: días de la semana, fin de semana y consecuencias.
- Calificaciones escolares: requisitos mínimos, qué pasa si no cumple.
- Amistades: normas en realizar visitas y recibir visitas.
- Quehaceres del hogar: responsabilidades diarias, cuándo, qué pasa si no se hace.
- Vestimenta y apariencia: estándares razonables.
- Música: tipo, hora, intensidad.
- Cine y televisión: tipo y tiempos permitidos.
- Actividades familiares: en qué participará.
- Trabajo: dónde, qué, uso del dinero.
- Alcohol y drogas: consecuencias.

El conflicto es una consecuencia natural e inevitable de la convivencia, especialmente cuando conviven personas de diferentes edades, hábitos y opiniones. Para resolver los conflictos, considere:

- Señalar cómo ve el problema.
- Oír los puntos de vista de la otra persona.
- Enumerar las posibles soluciones.
- Eliminar de la lista las soluciones inaceptables.
- Evaluar las soluciones aceptables.
- Ratificar llevando a cabo la solución más aceptable para todos.
- Para llegar a ser responsables, los jóvenes necesitan aprender a pensar antes de actuar, a reconocer la conexión entre las decisiones que toman y las consecuencias que se derivan de ellas.

Cómo enseñar a su adolescente a pensar antes de actuar.

- Establezca con claridad sus expectativas y las consecuencias si no se cumplen.
- Discuta las consecuencias de decisiones tomadas en el pasado y lo que puede aprender de ellas.
- Identifique qué tipo de decisiones puede tomar y cuáles requieren ayuda de un adulto.
- Converse de las situaciones a las que se enfrentan los jóvenes y en las cuales debe decir “NO”, al mismo tiempo que explican las razones.
- Busque oportunidades para ofrecerle alternativas que pueda escoger. Identifíquelas como opciones, y discuta las ventajas y las desventajas de cada una.
- Alabe las buenas decisiones que haya tomado y las consecuencias positivas que resultaron de ellas.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Buena familia

Divida a su curso en siete grupos, y a cada uno se le dará una característica de lo que es ser una buena familia. El grupo la comentará y un integrante del grupo pasará a dar las conclusiones del grupo:

Consignas:

1. Permite el desarrollo de la identidad personal de cada uno de sus miembros.
2. Desarrolla vínculos solidarios con el resto de la familia; cada uno crece pero con el apoyo del resto.
3. Las relaciones entre generaciones (padres-hijos), si bien tienen conflictos, mantienen respeto.
4. Hay límites claros, conocidos y aceptados entre los miembros.
5. La relación del matrimonio es horizontal; y la de padres e hijos, vertical.



6. Hay una buena comunicación: clara, abierta, fluida, en cantidad y de calidad.
7. Las familias se pueden adaptar a los cambios que se presentan.

Motivación



Actividad de motivación

Familia de pajaritos (p. 4)

Lee en conjunto con tus alumnos la historia de los pajaritos y luego estimula a tus alumnos a responder las preguntas que se encuentran al final del relato:

Una tarde de otoño, mamá y papá pajarito se disponían a hacer dormir a sus dos pichones bajo sus plumas calentitas.

De pronto, todos escucharon que otros pajaritos pequeños estaban piando de hambre y frío.

El más listo de los pichones se acurrucó junto a su mamá.

–¿Quién es ese que llora tanto, mamá? Parece que no tiene nido como nosotros –comentó el pichón mayor.



–Sí –repuso el papá–, se trata de un pajarito que se cayó del nido; está muy débil y tiene frío. Lo vi esta tarde cuando les traía comida a ustedes.

–Pero ¿qué podemos hacer por él? –preguntó la mamá.

–Le podríamos dar albergue y comida, si pudiéramos subirlo hasta acá.

–No, mamá –protestó el mayor–. ¡Déjalo ahí donde está! Que si le das comida va a querer comérsela toda; y si lo traes para acá arriba, él va a querer arrimarse a ti para estar más calentito. Entonces, ¿dónde podré ponerme yo, eh?

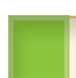
–Sí, mamá –se unió el menor–; aunque quiero que se calle. Así que, baja tú y dale algo de comer, pero no lo traigas para acá, que este nido es muy pequeño y no cabe nadie más.

–Hijitos queridos –intervino el papá–: ese pajarito perdió a sus padres y tiene hambre. Su nido fue destruido por alguien sin corazón, que no se dio cuenta de que él había quedado vivo. Aquí ustedes están bien alimentados y calentitos. ¿Qué les parece si lo subimos a nuestro nido, y le brindamos calor y alimento?

Preguntas:

1. ¿Qué ideas te surgen a partir de la lectura de esta historia?
2. Si tuvieras que sinterizar en un renglón el mensaje que te deja este relato, ¿qué escribirías?

Desarrollo



Hablar y escuchar

Límites en la familia (p. 5)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Lluvia de ideas.

Pregunta: ¿Qué entienden por límites dentro de una familia?





Actividad

Relación con los padres (p. 5)

Estimule a sus alumnos para que puedan ser sinceros al responder las siguientes preguntas:

1. Respondan su parecer sobre el caso de Luisa y la restricción de sus padres.
2. Completen el cuadro con lo que sienten y piensan del actuar de sus padres y de cómo les gustaría que fuera:

¿CÓMO SON TUS PADRES CON RESPECTO A LOS PERMISOS?	¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE FUERAN TUS PADRES?

3. Al completar el cuadro, dé tiempo suficiente para que lo puedan compartir con la clase.

Cierre



Reflexionar

Honrar a los padres (p. 5)

Realicen la lectura de la reflexión de forma individual primeramente; y luego, una lectura grupal. Posteriormente hablen sobre el tema y realce la importancia del respeto que se les debe tener a los padres:

El quinto Mandamiento dice: “Honra a tu padre y a tu madre, para que disfrutes de una larga vida en la tierra que te da el Señor tu Dios” (Éxodo 20:12, NVI).

Por otra parte, Dios aconsejó a los padres: “Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la disciplina e instrucción del Señor” (Efesios 6:4, NVI).

- ¿Qué significa “honrar a tu padre y a tu madre”?
- ¿Qué significa “criar o educar en disciplina e instrucción del Señor”?
- ¿Qué relación puedes observar entre lo que leíste en la Biblia y la necesidad de límites?



Decidir

Vínculos familiares (p. 5)

Momento de la clase en donde el alumno realiza la integración de los contenidos y lo internaliza para su vida cotidiana. Propicie tiempo para ello y oriente sus pensamientos a lo que es correcto y justo. La decisión que tome es personal, de libre albedrío:

En este caso:

Para establecer los límites en la familia, lo mejor es la comunicación. Conversa con tus padres para decirles lo que piensas, a fin de llegar a un acuerdo con los permisos. ¿Cuáles serán tus planteamientos?

CONFLICTOS Y FAMILIA

Objetivos de aprendizaje

Aplicar estrategias para enfrentar conflictos familiares.

Lectura para su reflexión

Entender que las familias deben tener reglas que ayudan a las personas a vivir juntas; en las reglas se marcan los límites. Los límites deben ser claros y razonables; así, serán el gesto de amor más importante que los padres puedan tener para con sus hijos. Los límites guían el comportamiento de los niños para que, en la medida que crezcan, no se involucren en problemas.

Comprender que los padres deben respetar a sus niños; ser bondadosos, pero firmes, para ayudarlos a ser responsables y respetuosos de los demás. "Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor" (Efesios 6:4).

Por amor a los niños, aunque a veces resulte difícil, los padres deben permitir que vivan dificultades, ya que estas los harán crecer. Se debe permitir que decisiones insignificantes con consecuencias evidentes e inmediatas sigan su curso, sin pretender evitarlas; por ejemplo, en cosas tan simples como enfrentar que no realizó una tarea para el colegio. Dejar que el niño aprenda de estas consecuencias naturales, que son un resultado natural del comportamiento.

Identificar que las caricias son necesarias para todos los seres humanos. Debemos aprender a acariciar y expresar el amor físicamente. Además de las caricias, están los abrazos, gestos, cantos y risas. Las caricias no solo son corporales, sino también verbales. Las palabras pueden ser edificantes para el niño, pero también pueden hundirlo.

Comprender lo importante que es que el niño se sienta realmente seguro y querido por sus padres. No es suficiente que lo quieran, el niño debe percibir que lo quieren.

Tener presente, los profesores, que en muchas oportunidades reemplazan la imagen de los padres ausentes por diversas razones, por lo que tienen gran responsabilidad en el desarrollo saludable de los niños.

Identificar el sentido de unidad familiar como el factor más significativo para disminuir las posibilidades de que los niños y los jóvenes adopten conductas que pongan su bienestar en riesgo.

Comprender que los padres que actúan como si fueran meramente amigos de sus hijos no les ofrecen el apoyo que ellos necesitan para manejar las grandes presiones que tienen que enfrentar durante su pubertad y adolescencia.

- Reconocer que la sociedad influye en lo que las personas creen y en cómo se sienten acerca de ella.
- Comprender que los mensajes de la sociedad y la cultura en cuanto a la sexualidad invaden a los individuos desde su nacimiento. Las personas pueden, por la gracia de Dios, escoger fundamentar sus creencias y su conducta sexual en los principios de la Palabra de Dios.
- Reconocer que el plan de Dios es que la familia sea un lugar seguro, donde sus miembros puedan compartir el amor, la confianza y la seguridad. En el proceso de relacionarse, el alumno aprende a tener consideración por los demás y a establecer relaciones basadas en el amor. Las expectativas positivas en los estudiantes los ayudan a descubrir sus cualidades y sus talentos personales.
- Reconocer que los cristianos fundamentan sus creencias y sus prácticas en principios bíblicos.
- Identificar las creencias y las prácticas de la sociedad y la cultura acerca de la sexualidad que están de acuerdo con los principios bíblicos, para que sean aprobadas y fortalecidas.
- Identificar aquellas creencias y prácticas de la sociedad y la cultura acerca de la sexualidad que no estén de acuerdo con los principios bíblicos, y que deberían ser rechazadas y confrontadas.
- Reconocer que, en la actualidad, existe una crisis familiar y matrimonial, pero que Dios nos lleva a ser optimistas y a confiar en que el matrimonio puede ser para siempre y que se puede tener una familia feliz.
- Identificar mensajes y tabúes que se han adoptado en la familia, ya sea a través de la propia familia, la cultura o la sociedad, que van a influir en los pensamientos, los sentimientos, los valores y las conductas personales sobre la sexualidad.

- Reconocer que si una familia tiene claros sus pensamientos y sus principios comprenderá la importancia de hacer que el adolescente se sienta realmente seguro y amado por sus padres, siendo este un gran factor protector contra la depresión.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Cualidades de personas conflictivas

De forma individual, pida que cada alumno anote tres características que posee una persona conflictiva. A modo de reflexión, pregunte si ellos tienen alguna de ella.

Motivación



Familia en conflicto – parte I (p. 6)

Solicite a sus alumnos que anoten en su libro tres tipos de conflicto que ocurren en su hogar.

Desarrollo



Familia en conflicto – parte II

Forme grupos de trabajo en donde cada uno tendrá que representar uno de los conflictos que registraron en la actividad anterior. Una vez que cada grupo haya elegido un conflicto y lo haya dramatizado, pida que como grupo puedan dar ideas de cómo solucionar el tema en “cuestión” para evitar el conflicto.

Cierre



Consejos (p. 6)

Para finalizar este objetivo, lea a los alumnos la información que aparece en esta sección y comente con ellos su importancia:

“Cuán conmovedor es ver a la juventud y la vejez confiando la una en la otra: a los jóvenes, buscando consejo y sabiduría en los ancianos; a los ancianos, buscando ayuda y simpatía en los jóvenes. Así debería ser. Dios quisiera que los jóvenes poseyesen tales cualidades de carácter que encontraran deleite en la amistad de los ancianos, para que puedan estar unidos por los fuertes lazos del cariño con aquellos que se están aproximando a los bordes del sepulcro” (Elena de White, *Dios nos cuida*, pp. 203, 204).



Superando conflictos (p. 6)

Oriente a los alumnos para que tomen buenas decisiones; permítales reflexionar acerca del objetivo de la clase, por medio de la siguiente declaración y pregunta: “Todas las familias atraviesan problemas y conflictos; ¿qué te propones hacer la próxima vez que se presente alguno en tu familia?”





Enfrentando conflictos (p. 6)

Estimule a sus alumnos a compartir con sus padres los consejos de su libro y, en conjunto con ellos, que puedan debatir cada opinión.

Consejos a la hora de enfrentar conflictos familiares

1. **Identifica el problema.** Dile a tu familia cuál es el problema de manera clara y tranquila. Presta atención al tono de tu voz y a las palabras que eliges para expresar tus sentimientos.
2. **Discute el problema.** Todas las personas involucradas deben participar en la conversación.
3. **Escucha con la mente abierta.** Esto te ayudará a entender la situación completa.
4. **Toma un descanso.** Si la discusión se acalora y comienza a derivar en una pelea, aléjense para enfriarse, y para que todos puedan volver a la discusión con mentes abiertas y calmadas.
5. **Encuentren una solución.** Decidan colectivamente y pónganse de acuerdo en cuál es la mejor solución para el problema.
6. **Apliquen la solución.** Simplemente crearla no resuelve el conflicto. Tienen que actuar de acuerdo con la solución, para que el conflicto se solucione.

AMIGOS SALUDABLES

Objetivos de aprendizaje

Fortalecer vínculos de confianza con los amigos.

Lectura para su reflexión

- Motivar al adolescente a tener amigos, hacer deportes y tener aficiones. Se debe inculcar al adolescente un gran respeto por los sentimientos y el cuerpo, tanto el propio como el de otros. “Vuelve ahora en amistad con él, y tendrás paz; y por ello te vendrá bien” (Job 22:21).
- Identificar la necesidad de ternura, aprecio, ser acogido y valorado en su individualidad personal, pero al mismo tiempo sentir que se respetan sus gustos y su libertad.
- Identificar que el intercambio social permite a los adolescentes establecer relaciones entre sí y, cuando estas se establecen en el tiempo, se va desarrollando la amistad. La amistad es un tipo de amor desinteresado, no excluyente, amigo de los amigos; existe admiración mutua, conocimiento de la igualdad y de las diferencias, con honestidad, sinceridad; saber escuchar y guardar secretos. Las bromas tontas dañan.
- Reconocer que los amigos se divierten juntos y se ayudan, pudiendo ser a veces muy diferentes. Tener amistad es aprender a amar y compartir con los demás nuestras cosas.

Valorar las relaciones con la familia y las amistades:

- Respeto: por las diferencias, creencias, sentimientos y necesidades de los otros.
- Bondad: brindando aprecio e interés real a las personas.
- Responsabilidad: cumplir con lo que se le pide tanto en la casa como en el colegio.

- Honradez: cumpliendo su palabra.
- Honestidad: siendo justo, de confianza; decir la verdad, aun si es "perjudicial".
- Valentía: en defender lo que cree, aunque sea distinto de todos los demás.
- Autocontrol: controlarse cuando es necesario, ya sea de la rabia o para lograr metas.
- Dedicación a su familia: valorar la vida familiar, la fuerza y apoyo de sus miembros.
- Que el adolescente entienda que tiene la facultad de elegir a sus amistades, que no todos sus conocidos son amigos. La verdadera amistad no busca dañar, ni perjudicar, sino por el contrario, estará siempre dispuesta a dar lo mejor a su amigo.
- Reconocer que el intercambio social permite al adolescente establecer relaciones; cuando estas relaciones permanecen en el tiempo, se va desarrollando la amistad. Debemos enseñar al adolescente a saber discernir entre una buena amistad y una no tan conveniente.
- Incentivar al adolescente a tener su opinión, y ser capaz de decir "no" a lo que no le parece bien, a pesar de estar en desacuerdo con sus amigos.
- Reconocer que una persona puede amar de mentira, amarse a sí misma, queriendo poseer a la otra persona para lograr su propia satisfacción. Esto pasa a veces con amigas que no dejan a sus amigas juntarse con otras, y dominan a la persona.
- Las relaciones con padres, hermanos y círculo creciente de amistades de ambos sexos ayudan a la persona joven a desarrollar importantes habilidades sociales.
- Los mensajes de la sociedad acerca de la sexualidad pueden ser confusos y contradictorios.
- Es importante inculcar un gran respeto por los sentimientos y el cuerpo propio y el ajeno. Conocerse y madurar sin precipitaciones ayudará a tener un amor sin traiciones ni amarguras.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Mejores amigos

Dé tiempo necesario a sus alumnos para que puedan reflexionar acerca de la siguiente pregunta: Si tuvieras que pensar en tu mejor amigo, ¿qué cualidad tiene que hace que lo hayas escogido como una persona importante para ti?

Motivación



Selección de amigos (p. 7)

Dé tiempo suficiente para que los alumnos puedan leer el siguiente texto:

Es natural buscar compañía. El grado de fuerza que tengan tus amigos sobre ti determinará la influencia que ellos ejercerán para bien o para mal. Entre amigos, de manera inconsciente pero poderosa, los sentimientos, los gustos y los principios de dos personas quedan íntimamente unidos. Los modales y los actos se pasan de uno a otro. Dado que la amistad en esta etapa de tu vida tiene importantes consecuencias presentes y futuras...

Posterior a la lectura, debatan a raíz de la pregunta: ¿Qué tendrías que tener en cuenta a la hora de seleccionar amigos?



Desarrollo


En grupo

Cuestionario (p. 7)

1. Forme grupos de trabajo de cinco alumnos y que en conjunto puedan responder el cuestionario:
   a. Cuando soy nuevo en un grupo, me siento...
   b. Cuando otras personas me conocen por primera vez, ellas...
   c. Solo me siento aceptado si...
   d. Me siento solo en un grupo cuando...
   e. Solo confío en aquellos que...
   f. Para mí, un buen amigo debería ser...
2. Al finalizar el cuestionario, uno de los portavoces leerá en voz alta la pregunta 1, y los grupos responderán por turno. Así, pregunta tras pregunta, hasta que se termine el cuestionario.
3. Luego, toda la clase responde las siguientes preguntas:
   a. ¿Por qué es importante tener amigos?
   b. ¿Qué cualidades crees que debe tener un buen amigo? Justifica las respuestas.
   c. ¿Cómo se cultiva una amistad? ¿Deben ser nuestros amigos iguales a nosotros?

Cierre


Reflexionar

Buenas elecciones (p. 7)

Para finalizar este objetivo, lea a los alumnos la información que aparece en esta sección y comente con ellos su importancia:

"Si se pudiese persuadir a los jóvenes a asociarse con los puros, reflexivos y amables, el efecto sería muy saludable. Si eligen compañeros que temen al Señor, su influencia los conducirá a la verdad, al deber y a la santidad. Una vida verdaderamente cristiana es un poder para el bien. Aquellos que quieran adquirir un carácter íntegro deben elegir como asociados a quienes sean de inclinación seria, reflexiva y religiosa" (Elena de White, *Testimonios selectos*, t. 3, p. 392).


Decidir

Puntos a considerar (p. 7)

Oriente a los alumnos para que tomen buenas decisiones; permítales reflexionar acerca del objetivo de la clase, por medio de la siguiente declaración y pregunta: "¿Qué tendrás en cuenta para elegir amigos?"



VALORES Y HABILIDADES PERSONALES

Es necesario que los jóvenes conozcan sus sentimientos y emociones, y también los puedan reconocer en los demás. El desarrollo de las habilidades personales e interpersonales permitirá que los adolescentes puedan forman relaciones sanas con los de su entorno.

VALORES

Objetivo de aprendizaje

Adquirir valores que nos ayuden a convivir con los demás.

Lectura para su reflexión

Hoy en día existe una confusión sobre los valores básicos en los cuales educar para que los hijos se desarrollen adecuadamente. La inconsecuencia entre lo que creemos que es correcto y lo que hacemos y demostramos como valores para ser felices, exitosos y triunfar en la vida da un doble discurso, y confusión en los hijos. Este mensaje suele ser reforzado por los medios de comunicación.

El hogar es el agente educador esencial y fundamental de la sociedad. Los padres son los primeros y más influyentes maestros, y tienen la responsabilidad de reflejar el carácter de Dios a sus hijos. Además, el ambiente de la familia como un todo forma los valores, las actitudes y la visión mundial de los jóvenes. La iglesia y la escuela, junto con otros agentes educacionales, fundamentan y complementan la obra del hogar. La obra educacional eficiente requiere que haya cooperación entre el hogar, la iglesia y la escuela.

Dios es la fuente de todo lo que es verdadero, bueno y bello, y escogió revelarse a la humanidad.

Los valores son lo que perfecciona nuestra naturaleza en todos los sentidos: corporal, psicológico, espiritual y social. Un valor, para una persona, es lo que es valioso para ella, a lo que dedica tiempo y esfuerzo.

Una correcta educación en valores llevará a la madurez humana, que se manifiesta en la estabilidad del ánimo, en la capacidad de tomar decisiones bien pensadas, y en un modo recto de juzgar acontecimientos y personas.

El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo” (Lucas 10:27).

Los valores son fuertes sentimientos o creencias acerca de asuntos importantes. La Biblia ayuda a los cristianos a desarrollar sus valores. Otros individuos y familias pueden tener valores diferentes.

Los valores se transmiten por medio del ejemplo, pero se aceptan cuando comprendemos por qué son necesarios. Regla de Oro: “Así que todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos” (Mateo 7:12).

Los valores guían nuestra conducta, dan propósito y dirección a nuestra vida. Los valores de una persona reflejan preferencia personal, e influencia familiar y cultural. Para el cristiano, las Sagradas Escrituras son la base para establecer un sistema personal de valores.

Los valores se adquieren por la experiencia y por el reforzamiento positivo o negativo.

Los valores adquiridos en el seno de la familia ayudarán a insertarse eficaz y fecundamente en la vida social. Valores familiares:

- **Respeto por los demás:** ser considerado con las necesidades, creencias y sentimientos de otros.
- **Bondad:** demostrar aprecio e interés por otras personas.

- **Estilo de vida sano:** cuidado del cuerpo, evitando todo lo que haga daño a la salud.
- **Responsabilidad:** buen juicio, toma de buenas decisiones, cumplir con las promesas y ser honrado.
- **Honestidad:** decir la verdad, ser justo y digno de confianza.
- **Valentía:** en defensa de lo que uno cree y mostrar firmeza frente a la adversidad.
- **Autodisciplina:** controlarse a sí mismo, desarrollar las destrezas y los talentos, y alcanzar las metas propuestas.
- **Ser servicial:** ayudar a servir a otros.
- **Dedicación a la familia:** colaborar en el desarrollo de una vida familiar que brinde fuerza y apoyo a sus miembros.

Los valores son:

- Normas de orientación, lo que debería ser, y no lo que es.
- Guías que orientan la conducta en una dirección determinada.
- Criterios para evaluar los comportamientos.
- Necesarios para poder tomar decisiones apropiadas.

Los valores se desarrollan cuando se tiene libertad de elección y se producen cambios como efecto de la propia conducta.

"Valor", para una persona, es aquello en lo que inviertes tiempo o dinero, lo que va a marcar la pirámide de prioridades en la vida.

Los valores ayudan a las personas a decidir cómo comportarse y relacionarse. Los valores cristianos conducen a una vida mejor. Padres, familiares, amigos, iglesia, escuela, comunidad y cultura contribuyen al desarrollo de los valores en una persona. Los padres comparten valores con sus hijos mediante la enseñanza, el ejemplo y el diálogo.

"Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza" (Gálatas 5:22, 23).

Hablar de lo que uno necesita o desea, o de lo que uno siente. Afirmar claramente nuestros valores, dar oído a los sentimientos y los valores de los demás, y dar la espalda a una situación en la que otros insisten en que comprometamos nuestros valores. Es una habilidad que se puede aprender y mejorar.

Los jóvenes empiezan a definir qué tipo de persona quieren ser y cómo quieren que los demás los perciban. A medida que se enfrentan a dilemas éticos, van formando su identidad moral y cultural. En estos valores, encontramos: las autoridades, la familia y amistades, valores y situaciones morales, rendimiento académico, comportamiento sin supervisión, salud física e higiene, responsabilidad con los demás, las tradiciones religiosas y las costumbres culturales.

Los valores y los principios con que usted se identifica y sobre la base de los cuales actúa se convierten en la vara con la cual su adolescente se mide. Los jóvenes están atentos a identificar las contradicciones entre lo que usted dice y lo que hace. Si la contradicción es muy grande, pueden rechazarlo como modelo; si esto llega a ocurrir, se creará un ambiente de desconfianza y, posiblemente, de rebelión.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Valores

Permita que cada uno de sus alumnos pueda responder cuál es el valor que ellos más les gustaría alcanzar pero que aún no lo consiguen. Hágales pensar que ese valor, con la ayuda de Dios, es alcanzable.

Motivación



Actividad de motivación

Historia de Fernando y Luis (p. 8)
Lea, en conjunto con sus alumnos, la historia de Luis y Fernando, y mediten en sus decisiones.



Luis y Fernando van al mismo colegio y a la misma iglesia. Un compañero de la escuela les muestra imágenes de chicas con poca ropa. Este chico los presiona para enviárselas a su celular, delante de otros compañeros. Luis no soportaba las burlas, pero Fernando se mantuvo firme y no lo permitió. Luis se reprocha y se pregunta por qué tuvo que ceder.

Al finalizar la lectura, los alumnos responden: ¿Por qué Luis cedió y por qué Fernando se mantuvo firme?

Desarrollo



Notas

Creencias (p. 8)
Dedique tiempo suficiente para la lectura y la comprensión del siguiente texto:

En el caso anterior, Luis y Fernando comparten y reciben los mismos valores de sus familias y de sus iglesias. La clave es que la toma de decisiones es personal.



Los valores son creencias profundas que nos permiten orientar nuestra conducta. Nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos.

Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera en que los vive.

Pero los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.



Hablar y escuchar

Desarrollar valores (p. 8)
Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.
Técnica: Debate.
Pregunta: ¿Qué son los valores? ¿Cuáles son los más importantes para desarrollar y por qué?





Actividad

Responder (p. 9)

A partir de los conocimientos adquiridos y las lecturas realizadas, invita a tus alumnos a responder las siguientes preguntas:

- **a.** ¿Qué valores demostró tener Fernando? Enumera al menos tres valores importantes para ti.
- **b.** Y para ti, ¿cuáles son los tres principales valores que deben regir tu vida?
- **c.** ¿Cómo piensas que se construyen los valores? ¿Para qué son importantes?
- **d.** ¿Qué dice la Biblia acerca de lo que nuestros sentidos captan y la necesidad de ser cuidadosos?
- **e.** Según Filipenses 4:8, ¿cómo se relaciona lo que pensamos con lo que somos?

Filipenses 4:8 “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (RVR 60).

Al finalizar las preguntas, proporcione espacio para que lo compartan con sus compañeros.

Cierre



Reflexionar

Valores cristianos (p. 9)

Para finalizar este objetivo, lea con los alumnos la información que aparece en esta lección en el libro del alumno, y comente con ello su importancia:

Los valores se construyen de lo aprendido e incorporado a lo largo de la vida. Los valores orientan a la hora de tomar decisiones.

Los valores se desarrollan cuando se tiene libertad de elección.

Los valores cristianos conducen a una vida mejor. Cuando Dios dio al hombre la capacidad de elegir libremente, lo hizo responsable de ella, y de las consecuencias de sus decisiones y actos.

Algo para tener en cuenta:

- La **verdadera educación** prepara para que las conciencias lleguen a “ser tan leales al deber como la brújula al polo”. La verdadera educación enseña que este mundo es un campo de batalla; enseña a llevar **responsabilidades** y a ejecutarlas con **perseverancia**, para hacer lo que necesita ser hecho.
- **Creatividad** es la capacidad que nos permite soñar y encontrar soluciones.
- **Decisión** es la competencia que nos permite evaluar varias opciones y tener la capacidad de escoger una.
- **¡Decide vivir los valores aun cuando las personas que te rodean no estén de acuerdo con ellos!**



Decidir

Valores (p. 9)

Oriente a sus alumnos para que sigan un ideal. Con el conocimiento adquirido en la clase y con lo que reflexionó de ella, ¿que decisión va a tomar frente a lo siguiente?:

¿Qué valores deseas desarrollar y cómo?



VALORES PERSONALES Y DESARROLLO SOCIAL

Objetivo de aprendizaje

Comprender que los valores son pilares fundamentales para el desarrollo social.

Lectura para su reflexión

Existen valores que son de gran trascendencia en la vida de los adolescentes, valores básicos como:

- **Amistad:** Amor desinteresado; total respeto por cada uno. Jamás se usa a la otra persona; se necesita respeto y confianza; las bromas no se pasan de la raya; se exige lealtad, pero no complicidad ni encubrimiento; se permanece en las buenas y en las malas.
- **Perdón:** Enseñar a los jóvenes a disculparse es muy importante para las relaciones interpersonales estables y sanas.
  Es darse cuenta de que se ha cometido un error, y que pudo afectar a alguien. Se debe ir a la persona afectada y mostrarle que se está arrepentido. El arrepentimiento debe ser verdadero, no solo disculparse. Así serán capaces de aceptar con responsabilidad sus propios errores y entenderán que siempre se puede hacer algo para corregirlos.
  - Conocer qué es pedir perdón. Reconocer la falta.
  - Necesidad de fortaleza para pedir perdón.
  - Aprender a volver a ganarnos la confianza de la persona herida.
- **Fuerza de voluntad:** Para muchas personas el placer se ha convertido en el bien supremo y, por supuesto, el dolor y el esfuerzo son ahora los enemigos sociales número uno; la dignidad y el respeto a las personas, la fama y el buen nombre son bienes mayores.
  Una persona con voluntad logra las mejores cosas y es feliz por mucho más tiempo.
  La persona con voluntad puede hacer dieta, estudiar aunque esté cansada, levantarse de la cama a tiempo aunque no le dé ganas, obedecer aunque cueste trabajo, renunciar al novio de su amiga aunque le guste mucho.
  Por lo tanto, se dice que las personas que se esfuerzan y logran sus metas tienen fuerza de voluntad.
- **Carácter:** En la adolescencia hay un cierto tipo de tristeza que no tiene mucho que ver con malas elecciones en cuanto al bien y el mal. Cuando iniciamos las etapas de la pubertad y la adolescencia, muchas veces nos sentimos tristes, inconformes y de mal genio. La búsqueda de nuestra propia personalidad, de nuestro lugar en el mundo, nos presiona y en ocasiones nos baja el ánimo.

Actitudes que facilitan la estabilidad

- Ambientes predecibles: donde las conductas de cada miembro tienen siempre las mismas consecuencias.
- Ambientes consistentes: donde las reglas de la casa no cambian de un día para otro.
- Ambientes explícitos: donde lo que se espera de cada uno lo saben todos.
- Estimular en positivo: reconocer los logros antes de que pretenda evitar los errores.

Explicar los motivos por los que pedimos o enseñamos algo. Saber cuáles son los motivos que mueven a actuar de una determinada manera.

Es importante, reconocer aspectos de carácter y personalidad que dan identidad única e irrepetible a cada persona. “Tienes que hacer lo que es mejor, lo que te hace mejor persona o que hace bien a los demás, aunque cueste esfuerzo. Para que seas capaz de decir ‘NO’, necesitas tener fuerza de voluntad, capacidad de esfuerzo y autocontrol. Estos valores no están de moda en la televisión o en las propagandas, pero atraen mucho cuando se notan en personas que han logrado lo que más querían. A veces puede ser difícil decir ‘NO’. Cuando un amigo trate de convencerte de que hagas algo que no quieres hacer, tendrás que tener valor para negarte, ya que a nadie le gusta perder amigos. Los amigos de verdad te respetan tal como eres. Tú eres el protagonista de tu vida y tú decides lo que quieres hacer con ella. La asertividad define la capacidad de decir ‘NO’ de manera natural, espontánea, sin generar tensión y sin deteriorar la relación con la otra parte”.

Podemos mandar a nuestro cuerpo. Si queremos sentarnos, el cuerpo nos obedece; si queremos ponernos de pie, pasa lo mismo; si queremos cerrar los ojos, nuestros ojos nos obedecen de inmediato. Por eso, decimos que podemos dominar nuestro cuerpo.

El nivel intelectual también manda al nivel sensorial. Tú puedes superar los miedos y controlar tus impulsos.

- **Ira:** Sentir ira es algo natural, pero puede convertirse en algo muy dañino o peligroso, pudiendo ser un factor que nos desfavorezca al enfrentar un problema.
  Es una pasión causada por indignación y enfado. Es una reacción, o sentimiento, causada por una situación que nos afecta y molesta, o ante la cual sentimos mucha impotencia o injusticia. Generalmente, surge cuando los principios que consideramos importantes en nuestra vida han sido violados por alguien, incluso por nosotros mismos.
  Puede ocurrir debido a eventos externos, por una persona o una situación; o internos, por problemas personales o memorias del pasado e incluso deslealtad hacia nosotros mismos.
  Para llegar a dominar los sentimientos, se debe comenzar por dominar el cuerpo. Come lo que te sirvan, sin empezar con caprichos. Deja que los demás elijan primero el mejor asiento, la ventana, o el programa de televisión. Haz primero los deberes y después juega, descansa o mira un ratito de televisión. Siéntate para estudiar. En los deportes, juega para ganar; pero si pierdes, aprende a perder. No es agradable quejarse de todo. Acepta a los demás como son, aprecia sus cualidades. Aprendamos a reclamar sin gritar, ni pegar, ni insultar.
  Conocer que todas las acciones que realizamos están bajo el control de nuestra voluntad libre. Conocer las ventajas del dominio propio.
- **Humildad:** Cristo vino al mundo para servir y no para ser servido. “El que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir” (Mateo 20:26-28).

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Relaciones

Estimule a sus alumnos a que puedan reflexionar en las siguientes preguntas:

- Te consideras parte de algún grupo.
- Cómo recibes al amigo que es nuevo en tu entorno.
- Qué beneficios trae el ser parte de un grupo.

Motivación



La humildad (p. 10)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Conversar en voz baja con un compañero y comentar en clase.

Frases:

- “El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad”.
- “¿Qué es para ti el honor?”



Desarrollo

Leer y comprender

Mi opinión (p. 10)

Lea en conjunto, a sus alumnos, los siguientes textos, y dé espacio para que puedan generar sus opiniones.

1. Humildad.

La humildad se manifiesta cuando reconocemos nuestras cualidades positivas y nuestras debilidades.	La humildad nos habilita para reconocer las capacidades de los demás.	Ser humilde es saber escuchar y pedir ayuda cuando es necesario.

2. La zorra y el cuervo.

La zorra y el cuervo



La zorra salió un día de su casa para buscar qué comer. Era mediodía, y no había desayunado. Al pasar por el bosque, vio a un cuervo que estaba parado en la rama de un árbol y tenía en el pico un buen pedazo de queso.

La zorra se sentó debajo del árbol y, mirando todo el tiempo al cuervo, le dijo:

–Querido señor cuervo, ¡qué plumas tan brillantes tiene usted! ¡Apenas puedo creerlo! Nunca he visto algo tan maravilloso. Me gustaría saber si su canto es igual de bonito, porque entonces no habrá duda de que es usted el rey de todos los que vivimos en el bosque.

El cuervo, muy contento de oír esas alabanzas y con muchas ganas de ser el rey del bosque, quiso demostrarle a la zorra lo hermoso de su canto.

Abrió el pico y cantó así: “¡Crac!”

La zorra se tapó las orejas, pero abrió bien la boca para atrapar el queso que el cuervo dejó caer al abrir el pico. Lo atrapó, lo masticó despacio, lo saboreó, se lo tragó, y le dijo al cuervo:

–Muchísimas gracias, señor cuervo. ¡Qué sabroso desayuno!

La zorra se fue, relamiéndose los bigotes, y el cuervo se quedó muy pensativo.

3. Al finalizar las lecturas, motive a sus alumnos a responder las siguientes preguntas:
   a. ¿Cómo crees que fue el comportamiento de la zorra?
   b. ¿Qué artimaña utilizó la zorra para robarle el queso al cuervo?
   c. El valor de la humildad ¿se puede notar en el texto leído? Fundamenta tu respuesta.
   d. ¿Cómo habrías actuado, si hubieras sido el cuervo?



Notas

Virtudes (p. 11)

Lea en conjunto, con sus alumnos, la siguiente reflexión:

Tanto la humildad como la generosidad son virtudes que favorecen la convivencia.

La **generosidad** te hace ser más servicial, más alegre, más rápido para olvidarte de ti mismo y para ocuparte de los demás.

La **humildad** te ayuda a conocer tus propias virtudes y defectos, a perdonar, a reírte de ti mismo, a no darte demasiada importancia y a ser capaz de admirar a los otros. Se opone a la soberbia y a la vanagloria. Incluye la templanza y la mansedumbre.

Otras virtudes para considerar son:

- **Altruismo:** es la actitud de servicio aceptada y querida de buena forma.
- **Autenticidad:** es la adecuación entre lo que se piensa, se dice y se hace.
- **Disciplina:** es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente, para conseguir un bien.
- **Honestidad:** es no presentar contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, las palabras y las acciones.
- **Honor:** es la actitud moral que nos impulsa a cumplir deberes. Incluye respeto y decoro, dignidad y honradez, integridad y consideración.

Cierre



Desarrollo social (p. 11)

Estimule a sus alumnos a tomar decisiones respetando su libre albedrío. Oriente a los estudiantes en el sentido de que no se puede seguir igual, y qué van a hacer con lo que vieron, entendieron y reflexionaron de este objetivo.

En este caso:

¿Qué harás para mejorar tu desarrollo social?



La paz (p. 11)

Motive a sus alumnos para que compartan con su familia el siguiente texto:

"La paz es la ausencia de guerras y de cualquier acto que dificulte la convivencia entre las personas; y como valor, empieza con el rechazo de la violencia como forma de solucionar los conflictos".



DESARROLLO HUMANO

Dios creó al ser humano para que pudiera crecer y desarrollarse de forma armoniosa dentro de una sociedad. El desarrollo debería ser integral y dinámico en las áreas física, mental, espiritual y social.

EMOCIONES

PARTE I

Objetivo de aprendizaje

Reconocer que el cuerpo es creación de Dios.

Lectura para su reflexión

Se debe considerar los siguientes conceptos:

Sexo: Determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que a los seres humanos nos diferencian biológicamente como hombre y mujer.

Género: Clasificación de los sustantivos y sus modificadores: masculino, femenino y neutro.

Los adultos deben comprender que es natural que los niños pequeños (hasta alrededor de los cinco años) exploren su propio cuerpo. Se debe transmitir lo maravilloso que es lo que ha hecho Dios, lo admirable de cómo funciona todo lo que él ha creado.

Dios nos dio cinco sentidos para aprender acerca del mundo que está a nuestro alrededor. Es fundamental crear un ambiente físico que responda a las necesidades sensoriales del niño.

Dios hizo el cuerpo humano de diferentes tamaños, formas y colores. En su diversidad, se expresa la creación maravillosa de Dios.

Los cuerpos de los niños y de las niñas tienen muchas partes iguales; y algunas, diferentes. No todas las niñas son iguales y no todos los niños son iguales entre sí.

Para ayudar a los niños, se debe tener conductas como sonreírles y hablarles positivamente de todas las partes de su cuerpo, especialmente al vestirlos y bañarlos. Se deben usar los nombres correctos de las partes de su anatomía y sus funciones.

Dios hizo nuestros cuerpos y dijo que todo lo que él había hecho era “bueno en gran manera”, incluyendo todas las partes del cuerpo y sus funciones.

El adulto debe ajustar sus expectativas para aceptar el ritmo y el proceso individual del desarrollo de cada niño. Ayudarlo a afianzar cada nuevo logro.

Al ir creciendo, los niños sienten cada vez mayor curiosidad por su propio cuerpo y por el de los demás. Este interés es sano y los lleva a desarrollar aptitudes sociales.

El niño se da cuenta de que el cuerpo de las personas (piel, cabello, ojos, contextura física) generalmente es parecido al de sus padres y sus abuelos.

La imagen del cuerpo empieza a tomar forma cuando los niños comienzan a darse cuenta de que su cuerpo les pertenece y que no todos los cuerpos son iguales. Se les debe explicar que las personas usan ropa para mantener el cuerpo cómodo, limpio y protegido.

Cuando los niños crecen, también crecen sus cuerpos y cambian. No deben avergonzarse de sus partes privadas, pero deben recibir respeto de todos los adultos que los rodean (y de los niños y los jóvenes también). Animar a los niños a sentirse bien con su cuerpo los ayuda a aceptarse y a sentirse orgullosos de sí mismos.



Dios hizo al ser humano diferente de los animales; superior, con inteligencia y voluntad, lo que le da autodominio en lo que se refiere a su cuerpo, sentimientos, acciones y decisiones, con facultades espirituales.

El control que los niños ejercen sobre sus cuerpos al adquirir habilidades motoras simples y complejas los ayuda a aumentar su confianza propia.

Dios quiere que cuidemos nuestros cuerpos, comiendo alimentos saludables, descansando lo suficiente y siendo activos.

El período de la pubertad por lo general comienza entre los 8 y los 13 años de edad en las niñas, y entre los 10 y los 15 años de edad en los niños. Aunque algunos comienzan antes y otros después.

Una de las primeras señales de pubertad en los niños y las niñas es el crecimiento del vello debajo de los brazos y en el pubis. Al comienzo, el vello es claro y escaso; luego es largo, espeso, rizado y oscuro. A veces a los niños les comienza a crecer vello en la cara; sobre el labio superior, poco a poco aparece el bigote.

Así, en la diferenciación sexual observamos el brote puberal, cambia la cantidad y la distribución de grasa; aparece en las niñas la menstruación. Además:

- Las niñas: tienen vulva, clítoris, vagina, útero y ovarios. Las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios, que contienen folículos desde su nacimiento. Las hormonas hacen que se produzca estrógeno. Las hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación y poder, en el futuro, concebir un bebé. Tienen más curvas en el cuerpo, aumentan las caderas y se desarrollan los pechos, por lo que comienzan a usar sostén. Otra señal es la salida de un líquido incoloro por la vagina.
- Los niños: tienen pene, escroto y testículos. Las hormonas hacen que los testículos fabriquen testosterona y semen. Los hombros se ensanchan y el cuerpo se vuelve más musculoso. Pequeño crecimiento en las tetillas; la voz cambia, suena como "con gallos", hasta que se vuelve más profunda. El pene crece y se ensancha, y los testículos se agrandan. Los niños comienzan a tener erecciones mientras duermen y eyaculaciones (sueños húmedos), lo que produce una sensación de placer. Esta sensación es natural y no es voluntaria.

Las hormonas causan acné (granitos), por lo que debe mantenerse limpia la piel. Notarán olor debajo de los brazos y en otras partes del cuerpo. No es un buen olor. Los adolescentes sudan más durante la pubertad y la piel se vuelve más grasa.

Cambios en la pubertad		
Ambos sexos	Mujeres	Varones
• La piel es más grasa y aparece acné. • Cambia la voz. • Aparece vello en las axilas. • Aparece vello púbico. • Los vellos en los brazos y las piernas se engruesan y aumentan.	• Las mamas crecen y se desarrollan. • Los genitales se engruesan. • Las caderas se ensanchan y se forma mayor adiposidad en los muslos.	• Aparece vello facial. • Los hombros se ensanchan. • Se desarrollan los músculos. • El pene aumenta de tamaño y se oscurece. • Los testículos se agrandan.

La pubertad es una transición de la niñez a la adultez, que se caracteriza por cambios físicos y emocionales.

Es una de las etapas más importantes y delicadas en la vida de un ser humano. Implica una serie de cambios biológicos, psicológicos e intelectuales que trasladan a la niña o al niño de la infancia a la adultez; de un mundo infantil, sin mayores obligaciones, a un mundo adulto lleno de responsabilidades y compromisos.

El desarrollo de una persona es el reflejo de una estrecha relación entre el crecimiento físico, emocional, social, intelectual y espiritual.

Es importante que comprendan que la herencia, las etapas de desarrollo, la edad, la dieta, el ejercicio, la postura y otros factores afectan la manera en que sus cuerpos lucen y funcionan.

Cada parte del cuerpo tiene un nombre correcto y una función específica. Los genitales, los órganos reproductores y los genes de una persona la identifican como hombre o mujer.



Progresión del desarrollo puberal

Mujeres	Hombres
• Pubertad: se inicia 1,5 a 2 años antes que los varones. • El botón mamario aparece, en promedio, a los 10,5 años, 2 años antes que la menarquia. • La pubarquia aparece en promedio 6 meses después del botón mamario. Un poco después aparece vello axilar. • El estirón puberal es precoz, coincidente con el del botón mamario. Máximo crecimiento a los 12 años. • La menarquia se inicia a los 2 años del botón mamario, en promedio a los 12,8 años. Inicio de la etapa reproductiva.	• Crecimiento del pene, en promedio 12 a 18 meses después del inicio crecimiento testicular. • El vello pubiano aparece cercano al inicio del desarrollo genital. • El vello axilar aparece 2 años después del pubiano. • El estirón puberal es más tardío que en la mujer. Se inicia a los 13 años. • Primeras eyaculaciones conscientes a edad promedio de 13,5 años. • Vello facial: inicio en promedio a los 14,9 años. • Cambio de voz: coincide con el estirón puberal (13 años).
• En el cerebro se evidencia una función bilateral. El cerebro femenino envejece más despacio. Por estas razones, la mujer puede realizar más tareas intelectuales simultáneamente.	• El cerebro de los hombres está funcionalmente organizado de una manera asimétrica evidente en las regiones frontales izquierdas.
• La mujer resuelve mejor los problemas centrada en el proceso.	• El hombre resuelve mejor los problemas centrado en la meta.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Ser padres

Lleve a sus alumnos a la reflexión, por medio de la pregunta: ¿A qué edad considerar que es la edad ideal para ser padres? Anímelos a justificar su respuesta.

Motivación



Dialogar con el compañero (p. 12)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Conversación en voz baja con dos compañeros y respuesta escrita.

Preguntas:

1. ¿Qué es un mito?
2. ¿En qué momento se produce la concepción?

Desarrollo



Actividad

Mito o realidad (p. 12)

En el desarrollo de la actividad, invite a los estudiantes a responder cada uno de los enunciados:

1. Contestar V o F, fundamentando cada una de sus respuestas.

VoF	AFIRMACIÓN	FUNDAMENTO
	Una mujer no puede quedar embarazada en su primera relación sexual.	
	Existen días seguros para que una mujer no quede embarazada.	
	Durante la menstruación, la mujer no puede quedar embarazada.	
	Solo al haber eyaculación hay embarazo.	

2. Comparar las respuestas con la infografía de la pág. 13 del libro del alumno.
3. Socializar los mitos y su desmitificación.
4. En parejas, escribir tres creencias que tengas acerca de la concepción y averiguar si es mito o es un conocimiento correcto.

AFIRMACIÓN	FUNDAMENTO



Notas

Mitos acerca de la concepción (p. 13)

Lea junto con sus alumnos la información que aparece en el libro del ellos; converse y verifique su comprensión y sus dudas.



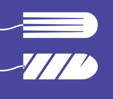
01 **Una mujer no puede quedar embarazada en su primera relación**

(Falso) Cuando la mujer (adolescente) comienza a ovular, el cuerpo inicia la preparación para la función reproductiva. A partir del primer período menstrual (menarca), una mujer es tan fértil como en los años que le siguen, y las probabilidades de quedar embarazada son las mismas.
Lamentablemente, muchas adolescentes quedan embarazadas por causa de este mito.

02 **Existen días seguros para que una mujer no quede embarazada**

(Falso) No existen días seguros para evitar la concepción. El ser humano (mujer en este caso) no es una "máquina perfecta". Situaciones tales como enfermedades, medicaciones, estrés, o infecciones, entre muchas otras, alteran los tiempos biológicos de modo tal que la ovulación puede producirse en momentos no predecibles.





03 **Durante la menstruación, la mujer no puede quedar embarazada**

(Falso) Se han detectado casos de concepción durante la menstruación al producirse la ovulación en esa fase del ciclo; por lo tanto, ningún día ni etapa son absolutamente seguros.
Por otra parte, los especialistas recomiendan evitar las relaciones sexuales sin protección durante la menstruación, debido a que el semen y la sangre son medios donde se transportan microorganismos causantes de enfermedades como hepatitis, gonorrea, sífilis y VIH-sida.

04 **Solo al haber eyaculación hay embarazo**

(Falso) De forma natural, cuando hay una erección el pene segrega líquido seminal que lo prepara para la penetración, el cual contiene espermatozoides. Así, cuando entra en la vagina, llevará espermas que en los días fértiles de la mujer pueden fecundar al óvulo, sin aún haber eyaculado.
Lo indicado es utilizar algún método anticonceptivo; ¡claro!, siempre y cuando no se contemple un embarazo en el futuro inmediato.



Leer y comprender

Fecundación (p. 14)

Proporcione el tiempo suficiente para que sus alumnos puedan leer los textos; conversen, y verifique su comprensión y sus dudas.

La fecundación paso a paso



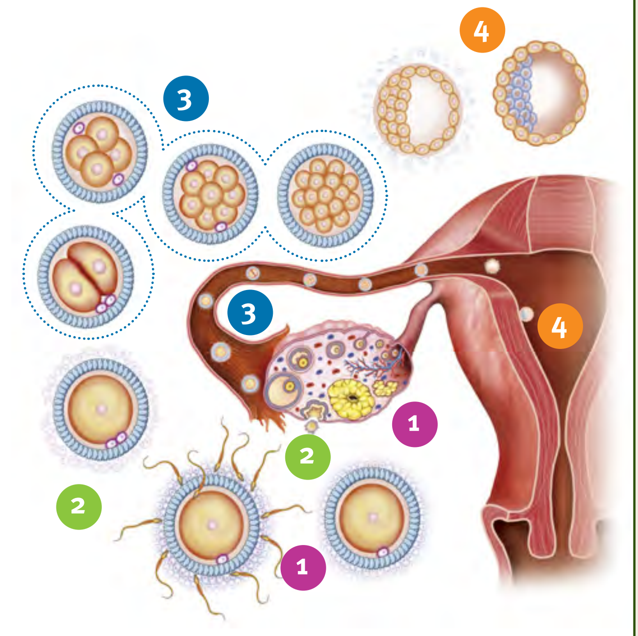
Los espermatozoides buscan el óvulo: Durante el coito, los espermatozoides penetran en la vagina y se dirigen hacia el cuello, atraviesan el útero y llegan a las trompas de Falopio en un par de horas. Allí pueden sobrevivir de 48 a 72 horas. Es decir, la fecundación puede producirse 2 o 3 días después del encuentro sexual. De los 200 o 300 millones de espermatozoides depositados a través de la vagina, solamente entre 300 y 500 llegan al punto de fecundación, y solo uno de ellos logrará entrar en su interior y fecundarlo. Cuando ocurre, la membrana del óvulo, hasta entonces permeable, altera su estructura química y cierra el paso al resto de espermatozoides.



Unión de un óvulo y un espermatozoide: Al unirse los gametos, el espermatozoide pierde la cola y fusiona su núcleo con el óvulo. De esta unión se origina la primera célula del bebé: el huevo fecundado tiene su información genética única: color de ojos, tipo de cabello, etc. que tendrá el nuevo ser humano. El óvulo fecundado es una nueva célula que vuelve a tener 46 cromosomas, ya que tendrá los 23 cromosomas del óvulo más los 23 del espermatozoide, y se denomina huevo o cigoto. En el ser humano, los espermatozoides son los que determinan el sexo a la nueva célula, pues pueden llevar cromosoma sexual X o Y, mientras que el óvulo lleva solamente el cromosoma X.



Viaje del huevo al útero: A las pocas horas de la fecundación, el huevo se divide en dos células e inicia su viaje hacia el útero, de tres a cuatro días. En el camino continúa desdoblándose en partes iguales.
Cuando llega a la cavidad uterina, consta de 16 células, y se parece a una mora y está libre dos o tres días modificándose antes de implantarse en la mucosa uterina.





Implantación del óvulo: Siete días después de la fecundación, el huevo se sitúa sobre el endometrio y se adhiere fuertemente a él como una ventosa. La capa exterior excava una especie de nido y forma el trofoblasto, una membrana que luego dará origen a la placenta, que nutrirá al bebé durante su estancia en el útero. A partir de ese momento, el desarrollo del embrión es constante y los cambios se suceden hora a hora hasta el día del parto.



Hablar y escuchar

Vida sexual (p. 15)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.
Técnica: Debate.
Pregunta: ¿Pueden llevar una vida sexual activa? ¿Qué necesitan para ello?

En grupo

Preparación para ser padres (p. 15)

En grupo de cuatro alumnos, permita que completen el cuadro de su libro.



Física (biológica)	
Psicológica (emocional)	
Espiritual (consejos de Dios)	
Social (responsabilidad)	

Una vez que los alumnos hayan completado el cuadro, sociabilicen las respuestas en el nivel de grupo-curso.



Para ser padres... (p. 15)

Con la información completada en el cuadro, los alumnos de forma individual registrarán en su libro la conclusión que han obtenido de lo leído y dialogado en clases.

Cierre



Responsabilidad (p. 15)

Estimule a sus alumnos a reflexionar y comentar a raíz de la siguiente cita:

"Tener un hijo dentro o fuera del matrimonio no requiere una licencia ni un examen [...] millones de hombres y mujeres se convierten en padres cada año; sin embargo, una de las tareas más difíciles de la vida es tomar a una criatura totalmente desvalida y asumir la plena responsabilidad de criarla con el fin de que llegue a ser un miembro disciplinado, independiente y productivo de la sociedad" (Nancy Van Pelt, *Cómo formar hijos vencedores*, p. 9).

Recuerda, ser sexualmente activo implica responsabilidad ante Dios y ante la sociedad.



Compartir (p. 15)

Estimule a sus alumnos a tomar decisiones respetando su libre albedrío. Oriente a los estudiantes en cuanto a que no se puede seguir igual, qué van a hacer con lo que vieron, entendieron y reflexionaron de este objetivo.

En este caso: qué decisión deseas tomar en referencia a evitar futuros embarazos en esta etapa de tu vida.

CONCEPCIÓN Y GESTACIÓN

Parte II

Objetivo de aprendizaje

Valorar la importancia que tiene el rol de ser padres.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Conceptos aprendidos

Proporcione tiempo para que los alumnos puedan recordar con conceptos e ideas aprendidas en la lección anterior.

Motivación



Cuestionamientos

En parejas, los alumnos confeccionarán una lista de tres preguntas que creen que posiblemente se realiza una madre durante la gestación del bebé.

Para fomentar el vínculo con el hogar, motive a sus alumnos a realizar esas preguntas a sus madres en casa.

Desarrollo



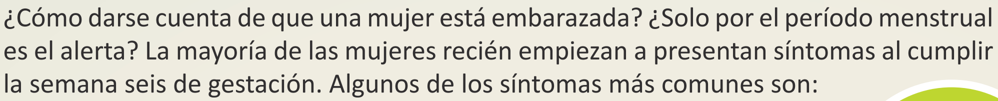
¡Alerta, embarazo! (p. 16)

Lea, junto con sus alumnos, la información que aparece en su libro; converse y verifique su comprensión y sus dudas.



¡Alerta, embarazo!

¿Cómo darse cuenta de que una mujer está embarazada? ¿Solo por el período menstrual es el alerta? La mayoría de las mujeres recién empiezan a presentan síntomas al cumplir la semana seis de gestación. Algunos de los síntomas más comunes son:



Repulsión a ciertos alimentos: se cree que esto es debido al aumento rápido en los niveles de estrógeno en el organismo.



Cambios de humor: Es debido en parte a los cambios hormonales por los que pasa el cuerpo, que afectan el nivel de los mensajeros químicos del cerebro (neurotransmisores). Cada mujer responde diferente a estos cambios: algunas experimentan emociones exageradas, otras se sienten más bien deprimidas o ansiosas.



Cambios físicos: hinchazón abdominal, ganas de orinar frecuentemente, cansancio, sensibilidad e hinchazón en los senos, nauseas, retraso en la menstruación, entre otros.



Actividad

Mitos acerca de la concepción (p. 16)

Invite a sus alumnos a responder, de forma individual, las siguientes preguntas:

1. ¿Conoces a adolescentes que por no estar informados fueron padres sin desearlo? ¿Cómo es su experiencia?
2. ¿Por qué crees que existe la recomendación de esperar al matrimonio para la práctica de la sexualidad, a partir de una edad en la que la pareja tenga la madurez suficiente?
3. Seguramente has observado cómo una futura mamá va cambiando externamente su cuerpo; ¿conoces cómo es el proceso de gestación? ¿Cuáles son los cambios más notorios?



En grupo

Gestación (p. 17)

En grupo de cuatro alumnos, que los estudiantes puedan realizar una investigación que les permita completar la información que solicita el cuadro.

1. Investigar cómo es el proceso de gestación de un bebé mes a mes.
2. Armar un cuadro donde se vean reflejados los cambios producidos en la mamá y en el bebé. Pueden incluir imágenes de la gestación. Ejemplo:



	Primer mes	Segundo mes	Tercer mes
Mamá	Náuseas, vómitos y molestias en el cuerpo; sobre todo en los senos.		
Bebé	El sistema nervioso comienza a formarse. El corazón se desarrolla, y late y bombea.		

Una vez que hayan completado el cuadro en el libro, invítelos a realizar el cuadro en tamaño grande. Para ello, puede solicitar: cartulina, imágenes, pegamento, tijera y lápices de colores.



Actividad

Rol de padre (p. 17)

Permita que de forma individual los alumnos puedan reflexionar en cómo se imaginan que es el rol de padre y de qué forma cambiaría su vida.

Cierre



Reflexionar

Consecuencias (p. 17)

Estimule a sus alumnos a reflexionar y comentar a raíz de la siguiente cita:

"Un embarazo no planeado durante la adolescencia tiene muchas consecuencias físicas, emocionales y sociales en la madre, en el padre, para el hijo y como pareja".



Decidir

Preparación (p. 17)

Estimule a sus alumnos a tomar decisiones respetando su libre albedrío. Oriente a los estudiantes en cuanto a que no se puede seguir igual; qué van a hacer con lo que vieron, entendieron y reflexionaron de este objetivo.

En este caso: ¿Qué harás hoy para ser un mejor padre/madre mañana?



CONDUCTA SEXUAL

Dios creó al ser humano como criatura sexual. Los niños sienten curiosidad por conocerse; así como se entusiasman por conocer su boca, sus manos, sus ojos, etc., de igual forma sienten curiosidad por conocer sus partes íntimas.

LA SEXUALIDAD, UN DON DIVINO

Objetivo de aprendizaje

Reconocer que el sexo es un don divino.

Lectura para su reflexión

Se ha enseñado que los perros tienen cachorritos, los gatos tienen gatitos y las personas tienen bebés.

Se necesita un papá y una mamá para tener un bebé. Dios tiene un hermoso plan para los padres que quieren participar de la creación de un bebé.

Dios creó al ser humano sexuado, desde el momento de la concepción, momento en que se unieron el espermatozoide y óvulo de nuestros padres. A partir de entonces, tenemos cromosomas XX, si somos mujeres, o cromosomas XY, si somos varones, en todas nuestras células. *"Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera"* (Génesis 1:27, 31; RVR 60).

La sexualidad es una dimensión propia del ser humano, y lo compromete de manera total. La persona no **tiene** sexualidad, **es** sexuada.

Hay muchas diferencias entre los sexos, pero, al mismo tiempo, hay una atracción natural entre ellos.

"–¿No han leído –replicó Jesús– que en el principio el Creador los hizo hombre y mujer, y dijo: 'Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo?' Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre" (Mateo 19:4-6, NVI).

Siempre seremos lo que somos: hombre o mujer. Los rasgos de nuestra femineidad o de nuestra masculinidad se manifiestan en la manera de ser. Somos diferentes y, por eso, complementarios.

El desarrollo de nuestros aspectos sexuales siempre está íntimamente ligado a nuestros sentimientos. La sexualidad está referida a la afectividad, a la capacidad de amar y a la aptitud de relacionarse con los demás.

El hombre y la mujer están hechos el uno para el otro, porque, a través de la unión íntima (unión íntima como lo recóndito, escondido en lo más profundo, lo más secreto) entre ellos, se pueden originar nuevas vidas humanas.

A veces, los niños se confunden y se preocupan por historias erróneas, fantasías y explicaciones que no son claras. Ellos toman todo literalmente. El niño debe saber que Dios hizo un lugar especial llamado útero, dentro del cual crece el bebé.

Dios creó los pechos en la mujer para alimentar a su bebé. Los niños pueden no querer hacer preguntas o creer que ya saben las respuestas. El adulto debe encontrar la forma de abrir el tema, y generar interés y curiosidad.

El hombre tiene espermatozoides y la mujer tiene ovocitos; cuando estos se unen, se forma el bebé.

Hay padres que no pueden tener hijos por diversas razones, así que adoptan; estos son los niños más queridos; son hijos del corazón. La diversidad cultural hace del mundo un lugar interesante y colorido.

La intimidad y el pudor ayudan a crear un mundo interior rico. Este mundo interior ordena, constituye y forma la personalidad. Pregúntate:

1. ¿Meditas sobre tus actos cotidianos?
2. ¿Analizas el porqué de ciertas reacciones que no fueron proporcionales a los acontecimientos? ¿Puedes establecer, con sinceridad, la causa de esas reacciones sin justificarte interior y exteriormente?
3. ¿Cuánto tiempo dedicas a pensar y hablar contigo mismo?
4. ¿Crees que cuidas adecuadamente tu intimidad física y espiritual?
5. ¿Crees que ser sincero es hablar sobre temas íntimos en una reunión social?
6. ¿Exhibirías las partes más íntimas de tu cuerpo a cualquier persona?
7. ¿Te das tiempo para enriquecer tu mundo interior, pensando en qué puedes mejorar?

Además, tener en cuenta:

La sociedad: influye en lo que la gente cree y en cómo se siente acerca de la sexualidad. Muchas creencias y prácticas de la sociedad y la cultura están de acuerdo con los principios de las Sagradas Escrituras, y deberían mantenerse y fortalecerse. Sin embargo, por causa del pecado hay, en cada cultura, creencias y prácticas que se oponen a las Sagradas Escrituras y que los cristianos no deben aceptar. Aunque los mensajes de la sociedad y la cultura en cuanto a la sexualidad invaden a los individuos desde su nacimiento, la gente puede, por la gracia de Dios, escoger fundamentar sus creencias y su conducta sexual en los principios de la Palabra de Dios. "Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado" (Hebreos 4:15).

Aprender a apreciar a otras personas y sus diferentes maneras de pensar y de hacer las cosas es parte de nuestro crecimiento y de lo que significa ser cristianos. Las personas necesitan escucharse y respetarse mutuamente cuando difieren en sus puntos de vista y maneras de hacer las cosas. Todos somos afectados por las creencias y las prácticas de las personas en la sociedad y la cultura en que vivimos. Los mensajes acerca de la sexualidad recibidos en el hogar y la cultura personales pueden ser diferentes de los mensajes de la sociedad en general. Los cristianos fundamentan sus creencias y sus prácticas en principios bíblicos. Esto significa que, como familias e individuos cristianos, compartirán muchos valores y prácticas con los individuos y las familias que los rodean. Pero también puede ser difícil sustentar valores que son diferentes de los de otras familias que nos rodean. "Porque las cosas que se escribieron antes, para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de que por la paciencia y la consolación de las Escrituras, tengamos esperanza" (Romanos 15:4).

La sexualidad, bien dirigida por la cabeza, nos orientará en la búsqueda de la persona que nos complementará, de esa otra persona con la que compartiremos la vida entera.

La sexualidad humana

La sexualidad humana, con la diferencia sexual que la distingue, tiene un significado mucho más profundo que el de poseer unos órganos sexuales diferentes, una fisiología diferente, una psiquis diferente entre un hombre y una mujer.

El hombre se excita sexualmente con más facilidad que la mujer, por algo que "ve", como una falda muy corta, una ropa muy apretada o una imagen en el televisor, un roce o un beso. Si bien el hombre va más de prisa, si quiere de verdad a una chica suele estar dispuesto a respetarla y esperar, con tal de no perderla.

La mujer se excita más lentamente y no con lo que ve, sino más bien por lo que siente, como el sentirse querida por quién es.

El autocontrol necesario no se consigue de un día para otro; por eso la abstinencia antes del matrimonio demuestra la capacidad de hacer feliz al otro en el matrimonio con el autodominio. "Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio" (2 Timoteo 1:7).

Con la abstinencia se madura y se fortalece el amor. Las relaciones sexuales son para la vida adulta, cuando se ha alcanzado la estabilidad personal y la comprensión que brinda la madurez racional. Hay que darse tiempo para crecer en el amor cuando crean que han conocido a la persona adecuada, demostrarse entonces mutuamente el cariño y el respeto, sabiendo esperar, para estar seguros de lo que es el amor, de lo que esto significa y de los compromisos que entraña.



Cada cultura comunica normas y tabúes acerca de la sexualidad. Los mensajes de la sociedad acerca de la sexualidad pueden ser confusos y contradictorios. A medida que los cristianos buscan descubrir el plan de Dios para la sexualidad, el Espíritu Santo guía a la comunidad de fe a identificar los principios bíblicos que forman el fundamento para las enseñanzas acerca de la sexualidad y su aplicación a la vida diaria. "Porque las cosas que se escribieron antes, para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de que por la paciencia y la consolación de las Escrituras, tengamos esperanza" (Romanos 15:4).

Se debe ser capaz de disfrutar y expresar el regalo divino de la sexualidad a lo largo de la vida. Expresar la propia sexualidad de maneras congruentes con los valores personales, y al mismo tiempo respetar los derechos de los demás. Reconocer los deseos sexuales manteniendo una conducta de acuerdo con los principios cristianos. Discriminar entre conductas sexuales saludables para la vida, en armonía con el plan de Dios, y aquellos comportamientos sexuales que son dañinos para uno mismo y para los demás. Gozar en el matrimonio de una relación sexual de mutuo consentimiento, honesta, placentera, segura y no explotadora: "Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios" (Hebreos 13:4).

Debido a la diversidad tan amplia de valores y creencias sexuales, las personas necesitan comunicar sus valores y elecciones a sus amigos y parejas, para lograr acuerdos sobre los comportamientos.

Dios hizo las partes sexuales del cuerpo humano para distinguir entre el hombre y la mujer, y para desempeñar importantes funciones corporales. Ellas son una fuente de gozo y placer físico como parte del plan de Dios, entre el esposo y la esposa. Estas partes sexuales son también escogidas por Dios para la procreación.

Dios dio a los esposos y las esposas el privilegio de la procreación a través de la experiencia íntima de la reproducción sexual. La mayoría de los hombres y las mujeres tienen la capacidad de reproducción, y la capacidad de decidir reproducirse.

Dios creó a los seres humanos como criaturas sexuales. La sexualidad es inherente al ser humano, y los individuos expresan su sexualidad de varias maneras. En el diseño de Dios, los niveles más profundos de intimidad sexual están reservados para el esposo y la esposa dentro del pacto matrimonial. "Y los bendijo Dios, y les dijo: 'Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra' " (Génesis 1:28).

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Los inicios...

Permita que sus alumnos comenten desde cuándo que se habla de sexualidad.

Motivación



Para pensar (p. 18)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Lluvia de ideas.

Frase: "La sexualidad es algo pecaminoso. Dios no tiene nada que ver con ella".



Desarrollo



Piensa y responde (p. 18)

Con la ayuda de un compañero, los alumnos deberán responder las siguientes preguntas:

- **a.** ¿Cuál es la definición bíblica de pecado?
- **b.** ¿Por qué creen que muchas personas encuentran que la sexualidad es “mala”?
- **c.** Dios ¿no tiene nada que ver con la sexualidad? Argumenten la respuesta.
- **d.** ¿Crees que existe un Creador del hombre y de la sexualidad? Fundamenta la respuesta.
- **e.** Lee Génesis 1:27 y 28; y Génesis 23:18 al 25. ¿Qué relación encuentran, en estos pasajes, entre Dios, el matrimonio y la sexualidad?

Génesis 1:27, 28, NVI: “Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: ‘Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo’ ”.

Al responder las preguntas, permita que las puedan compartir con la clase.

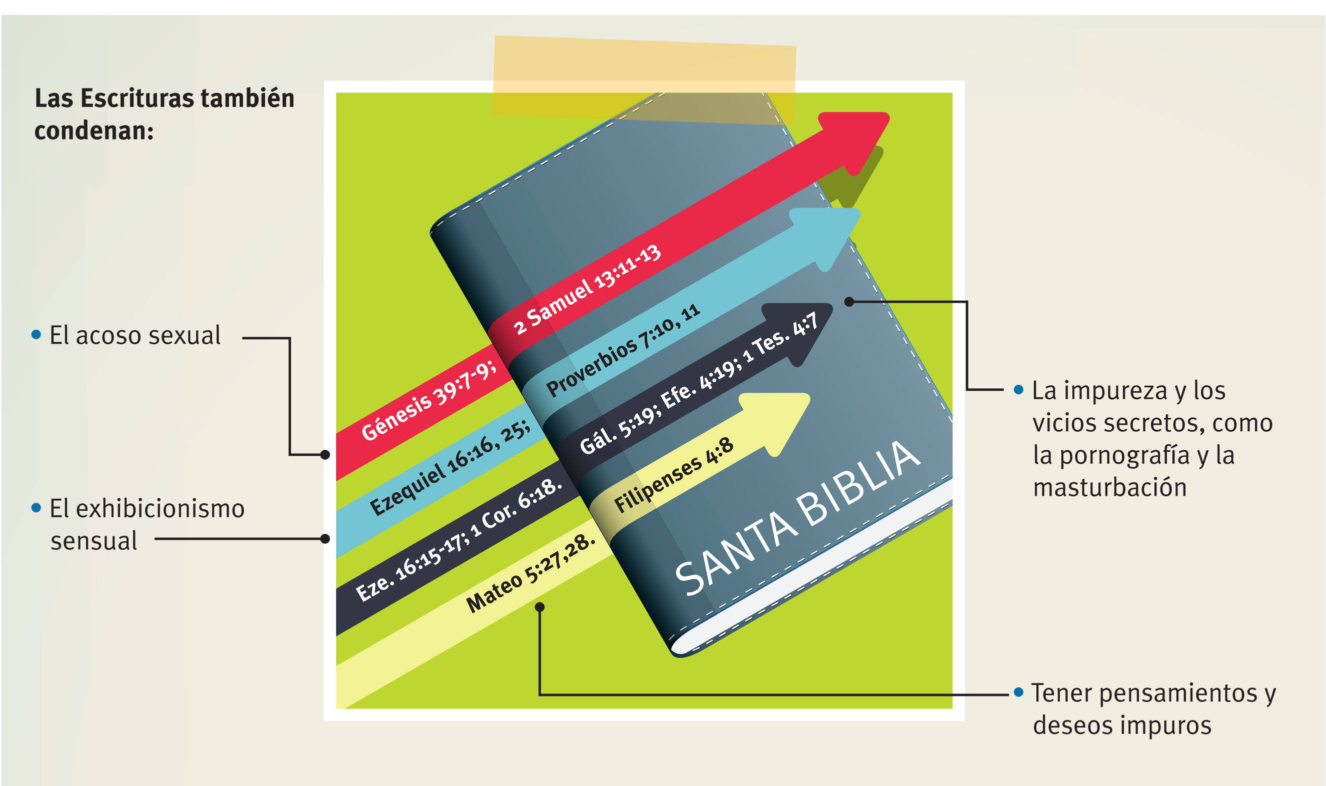


Prácticas tergiversadas (p. 19)

Recuerde a sus alumnos que Dios fue quien diseñó la sexualidad para que el ser humano pueda disfrutar de ella. Pero el mismo hombre ha creado teorías que van en contra de las establecidas por Dios. Lea cada práctica y comenten con sus alumnos.









En grupo

Hablar de sexualidad (p. 20)

En grupo de cuatro alumnos, pida que, a partir de las infografías leídas, escriban cinco preguntas o dudas que les planteó la temática.

Junte todas las preguntas de los diferentes grupos e invite a un pastor, capellán, o quien considere idóneo, para que pueda dar respuesta a las inquietudes de sus alumnos.

Cierre



Reflexionar

Sexualidad humana (p. 20)

Analice con sus alumnos la siguiente cita:

"La sexualidad humana es presentada en la Biblia como parte de la imagen de Dios en la humanidad (Gén. 1:27), y fue planificada por Dios con el fin de ser una bendición para el género humano (Gén. 1:28). Desde el principio, Dios estableció también el contexto en el que la sexualidad debe ser utilizada: el matrimonio entre un hombre y una mujer".



Decidir

Sexualidad (p. 20)

Toma de decisiones, con libre albedrío. Oriente a los estudiantes en cuanto a que no se puede seguir igual; qué van a hacer con lo que vieron, entendieron y reflexionaron de este objetivo.

En este caso: Para ti, ¿qué es la sexualidad?



DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER

Objetivo de aprendizaje

Distinguir las diferencias psicológicas entre los géneros femenino y masculino.

Lectura para su reflexión

Cuando las relaciones que proveen sustento emocional dan atención a todas las necesidades de una persona, y cuando las relaciones de intimidad sexual se reservan para el matrimonio, se puede disfrutar mejor de todo lo que Dios planeó para la sexualidad humana, para complacerse en su amor y la posibilidad de procrear.

La intimidad sexual es una manera importante de demostrarse amor entre los cónyuges. Solo cuando existe amor verdadero podemos esperar fidelidad, rectitud y lealtad (lo contrario a la falsedad, hipocresía y egoísmo).

Hablar de intimidad y discreción es importante, ya que atañe a lo más profundo del ser humano. Debemos cuidar nuestra intimidad, y hay pensamientos, deseos y actos que cuidamos mucho de no hacerlos en público, ni hacerlos públicos. Este sentir es lo que se conoce como pudor, a pesar de que en la actualidad se ha perdido el sentido del pudor en gran manera.

Las parejas pueden demostrar plenamente su amor sin necesidad de usar para ello gestos corporales sin límites. El factor decisivo es el tiempo.

Para casarse, se necesita una madurez indispensable, mínima, tanto física como psicológica, de orden social, profesional y económica; garantía de seguridad y acierto del futuro.

El beso debe ser siempre una muestra de amor. Siempre tiene una intención. Hay manifestaciones sensibles de amor que no son aconsejables, como besos pasionales, caricias sexuales, que por su naturaleza inducen al acto sexual.

Las experiencias prematrimoniales no pueden asumirse como una prueba para la posterior felicidad matrimonial; es un concepto errado, ya que la relación matrimonial va mucho más allá del acto sexual. Llevan siempre a decisiones equivocadas.

La intención de Dios es que la intimidad sexual entre los esposos sea un medio para dar y recibir placer. La intimidad sexual es mucho más satisfactoria cuando una pareja de esposos comparte una relación de amor.

La castidad es una virtud que fortalece la voluntad, y ayuda a proteger el amor de todo tipo de violencia y egoísmo. La castidad es orden en el amor humano, armonía de la persona consigo misma y con la pareja, a la que se considera y se trata siempre como persona.

Educar en la castidad es educar en fortaleza y respeto por los demás, explicar lo excelso de la sexualidad y el amor humano, enseñar a respetar la libertad de los otros y ejercer la suya propia de manera recta. Es ayudar a fortalecer el autodominio sobre pequeños y grandes placeres; aceptarse con sus virtudes y defectos, buenos modales, respeto y control de la propia impulsividad; ser sinceros, leales y controlar el afán de dominio sobre los demás. Es aprender a entregarse a la persona amada poco a poco, en el tiempo oportuno.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Imaginación

Invite a sus alumnos a imaginar cómo sería la vida si solo existieran mujeres o si solo existieran varones.



Concluya la actividad diciéndoles que Dios es sabio, y por ello creó ambos sexos, para que nos pudiéramos complementar.

Motivación



Diferencias - parte I (p. 21)

Recurriendo al conocimiento de cada alumno, solicíteles completar el cuadro de diferencias entre hombres y mujeres.

DIFERENCIAS	
♀	♂

Desarrollo



Las mujeres somos... los hombres somos... (p. 21)

1. Realizar:
   a. En tarjetas de 15 x 6 cm, escribir las palabras que están en el libro. Las tarjetas deben ser paralelas a la cantidad de alumnos. Si es necesario, se pueden repetir las palabras.

Dependientes	Independientes	Obedientes	Inferiores
Fuertes	Insistentes	Líderes	Volubles
Objetivos	Agresivos	Suaves	Sinceros
Subjetivos	Superiores	Ambiciosos	Frágiles
Fieles	Emotivos	Pasivos	Miedosos
Dulces	Flexibles	Activos	Emocionales
Lógicos	Racionales	Sensibles	Prácticos
Infieles	Cariñosos	Verbales	Intuitivos

   b. Realizar en la pizarra o en alguna cartulina el siguiente panel para ubicar las tarjetas:

LAS MUJERES SOMOS...	LOS HOMBRES SOMOS...	AMBOS SOMOS...

3. Consigna: Colocar todas las tarjetas boca abajo en una mesa y cada alumno toma una (o dos) tarjetas al azar. Leer la cualidad y pegar en el panel, en la columna que crea que sea quien mejor la representa. Es decir, si las mujeres son más... o lo hombres, o consideras que son igual.
4. Leer el panel y comenzar el debate:
   a. ¿De esa manera se ven los hombres y las mujeres de nuestra sociedad?
   a. ¿Qué otras características agregarías?
   a. ¿A alguno le parece que alguna tarjeta está mal ubicada? ¿Por qué?
   a. ¿Creen que estas características son naturales (nacemos así) o se adquieren?
   a. ¿Por qué nos comportamos así varones y mujeres? ¿Podemos cambiar esto?



Actividad

Diferencias - parte 2 (p. 22)

Luego de la dinámica anterior, pida a sus alumnos escribir en el nuevo cuadro aquello que les faltó o cambiaron de parecer:

DIFERENCIAS	
♀	♂



Reflexionar

El secreto de la unidad (p. 22)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Al leer la siguiente cita, dé tiempo para escuchar las opiniones que generó en sus alumnos:

“Todos ustedes son hijos de Dios mediante la fe en Cristo Jesús [...]. Ya no hay judío ni griego, esclavo ni libre, hombre ni mujer, sino que todos ustedes son uno solo en Cristo Jesús” (Gálatas 3:26-28).

“El secreto de la unidad se halla en la igualdad de los creyentes en Cristo. La razón de toda división, discordia y diferencia se encuentra en la separación de Cristo [...]. Dios no hace acepción de personas” (Elena de White, *A fin de conocerle*, p. 99).



Leer y comprender

Mujeres & Hombres (p. 23)

1. Estimule a sus alumnos a leer de forma comprensiva los siguientes enunciados:

	MUJERES	HOMBRES	
1	Se orienta hacia la gente, tiene más posibilidades de establecer relaciones interpersonales óptimas.	Se orienta hacia las cuestiones prácticas, las tareas, las obligaciones y las cosas, más que hacia las personales.	1
2	Es predominantemente verbal, afronta los problemas hablando, rara vez incurre en violencia.	Es predominantemente físico, afronta los problemas actuando, y en las discusiones puede llegar a ser violento.	2
3	Es sumamente emotiva.	Es sumamente práctico.	3
4	Posee un alto grado de intuición.	La intuición decrece para dar paso a la lógica.	4
5	Se apasiona más por las tareas que emprende; proyecta sus emociones y su propia identidad en el trabajo que lleva a cabo.	Realiza sus tareas de manera intensa y objetiva; mantiene su identidad al margen del trabajo.	5
6	Se interesa por los detalles humanos y personales, así como por las anécdotas.	Se interesa más por los hechos y los datos.	6

2. Una vez finalizada la lectura, motive a contestar las siguientes preguntas:
   a. ¿Puedes reconocer estas características en ti o en tus amigos? Señala con una X cuáles.
   b. ¿Estás de acuerdo con esta caracterización? Fundamenta.
   c. Compara esta caracterización con la última elaborada por ti. ¿Falta alguna característica? ¿Cuál agregarías?

Cierre



Yo decido (p. 23)

Cierre el tema motivando a sus alumnos a tomar decisiones correctas.
En este caso:
El ser diferentes no nos hace distintos ante Dios. ¿Cómo manejarás esta diferencia?





SALUD SEXUAL

Nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo y, como tal, debemos hacernos responsable de él. Los niños, desde pequeños, deben de ser conscientes de este principio, y se les debe enseñar los hábitos y las actitudes correctos para el buen cuidado de sus cuerpos, y de esa forma vivir de manera saludable.

SISTEMA REPRODUCTOR

Objetivo de aprendizaje

Identificar la función de los órganos sexuales del ser humano.

Lectura para su reflexión

Los niños, a esta edad, tienen conceptos primitivos de moralidad y justicia. No distinguen bien entre juego y realidad. Sus sentimientos morales son intuitivos y heterónomos. *"Entonces dijo: Les aseguro que a menos que ustedes cambien y se vuelvan como niños, no entrarán en el reino de los cielos"* (Mateo 18:3).

Se debe tomar conciencia de que para los niños pequeños, a medida que comienzan a descubrir su cuerpo, es tan natural tocarse los genitales como lo es tocarse la nariz. Si los adultos reaccionan negativamente o con brusquedad cuando aquellos se tocan los genitales, ellos suelen recibir el mensaje de que sus genitales son malos o sucios. Si un niño pequeño se toca los genitales excesivamente, puede ser en respuesta a una situación de estrés que esté viviendo. Los padres deben estar atentos a los cambios que este atraviesa y a su necesidad de recibir atención.

Los cuerpos del hombre y de la mujer tienen más similitudes que diferencias. Tanto las niñas como los niños pueden descubrir que sus cuerpos se sienten bien cuando son acariciados.

Dios creó al ser humano con la capacidad de disfrutar del contacto físico con otros, a través de caricias y abrazos. Los cuerpos humanos son interesantes, y los niños, en su mayoría, desean aprender sobre ellos.

Cada parte del cuerpo tiene un nombre correcto y una función específica. Los genitales, los órganos reproductores y los genes de una persona la identifican como hombre o mujer. Los niños tienen pene, escroto y testículos. Las niñas tienen vulva, vagina, útero y ovarios.

La vida comienza en el momento de la concepción, con la unión del óvulo de la mujer y el espermatozoide del hombre. Con la concepción comienza a existir una persona. "Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos" (Salmo 139:13-16).

La vida es un ciclo desde la concepción: es un embrión. Luego, cuando ya tiene 28 semanas de gestación, es un feto. Al nacer y hasta los primeros 2 años, es un lactante. Sus primeras etapas de aprendizaje formal las hace en el preescolar. Ya en 1º básico comienza la etapa escolar. El escolar pasa por la pubertad, llegando a la adolescencia. Luego, en su madurez y estabilidad, llega a ser adulto joven, adulto y finalmente anciano.

Consideremos las siguientes definiciones:

Crecimiento: aumento en el número de células y de su tamaño desde niño a adulto.

Desarrollo: capacidad que tienen diferentes células en los órganos, con sus funciones.

Además, en el crecimiento y el desarrollo del ser humano, encontramos factores endocrinos (hormonales), genéticos y ambientales. No todos los tejidos crecen y maduran al mismo ritmo (general, genital, nervioso, linfoideo y adiposo).

- Crecimiento general: aumento del tamaño de todos los órganos y sistemas.
- Crecimiento genital: con cambios somáticos, psicológicos y sociales. Se produce la madurez sexual.
- Crecimiento del tejido adiposo: depende de una alimentación adecuada y una nutrición correcta.

Cuando Dios creó al hombre y a la mujer como seres humanos, él hizo que la sexualidad fuera parte integral de lo que ellos son como personas. Los niños desean saber más acerca de su sexualidad a medida que van creciendo y desarrollándose. La Biblia habla de la sexualidad de maneras positivas. Dios tiene un plan para el desarrollo de la sexualidad humana, para que podamos disfrutar de esa parte de nuestra vida. Es útil hablar con los padres y otros adultos de confianza acerca de la sexualidad.

En las chicas: Las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios. Los ovarios contienen óvulos que las niñas han tenido en su cuerpo desde su nacimiento. Estas hormonas hacen que los ovarios comiencen a fabricar otra hormona, llamada estrógeno. Juntas, estas hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación y poder concebir un bebé en el futuro. La menstruación se presenta entre 18 meses y 24 meses después de haber comenzado a desarrollarse los senos. La menstruación es la salida de sangre por la vagina. Esto significa que está creciendo y que su cuerpo se prepara para la posibilidad de ser mamá.

En los chicos: Las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos (las glándulas en forma ovalada situadas en el escroto, saco que cuelga debajo del pene), y hacen que comiencen a fabricar testosterona y semen (líquido que contiene espermatozoides). La testosterona es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los niños durante la pubertad. Cuando los niños se hacen hombres, necesitan semen para poder ser papás. El pene se pone erecto mientras el adolescente duerme y eyacula. Al eyacular, el semen, o líquido que contiene espermatozoides, sale del pene (sueños húmedos mientras duerme).

Los niños y las niñas no tienen la madurez o preparación para la actividad sexual. El cuerpo de los jóvenes cambia durante la adolescencia y la edad adulta temprana en preparación para la relación sexual en el matrimonio.

La sexualidad saludable mejora el bienestar general. La sexualidad es uno de los componentes del bienestar de todo el ser, que se expresa en balance con las otras necesidades de la vida. La sexualidad tiene dimensiones biológicas, sociales, emocionales, espirituales, éticas y culturales. La sexualidad es una parte integral, gozosa y natural del ser humano.

Los vínculos maritales más estrechos se forman cuando las relaciones con una persona se desarrollan con lentitud y culminan con el matrimonio en el momento en que tanto el hombre como la mujer han madurado y son capaces de asumir responsabilidades de adultos. “Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (Génesis 2:23, 24).

¿Embarazo?

La pubertad es la época cuando el cuerpo produce hormonas que hacen que los órganos externos e internos de la reproducción maduren. Dios dio tanto a las niñas como a los niños partes especiales de su cuerpo que los hacen sentir bien al ser tocadas.

Cada uno de los ovarios contiene miles de óvulos. Las niñas tienen dos trompas de Falopio. Cada trompa de Falopio conecta cada ovario al útero. Antes de que el óvulo salga del ovario, el útero retiene un exceso de sangre y tejidos en su interior (endometrio). Durante el ciclo menstrual, uno de los ovarios segrega un óvulo que comienza a viajar por las trompas de Falopio hacia el útero. Si en un lugar y momento específico, el óvulo se une con un espermatozoide, se forma una nueva persona. Este bebé se sujeta al interior del útero y crece. El exceso de sangre y tejido sirven en este momento para que el bebé crezca y se desarrolle. Cuando el óvulo no se fertiliza, es decir, no se une al espermatozoide, el útero no necesita esa sangre y tejidos, y los deja salir por la vagina. Esa sangre se conoce como menstruación, regla o período. La menstruación dura entre cinco y siete días; el día uno de la menstruación es el día cuando cae flujo rojo. Así comien-



za otro ciclo: alrededor de dos semanas después de la última menstruación, un ovario deja salir un nuevo óvulo, y el ciclo se repite. Cada ciclo puede variar su periodo fértil, pero el cuerpo expresa sus cambios de fertilidad. Cada mujer tiene un ritmo diferente, y aprende a conocer el lenguaje de su propio cuerpo.

La intención de Dios fue que el coito les produjera placer al esposo y a la esposa. Es importante, así, tener claro que cada vez que se tienen relaciones sexuales es posible que la mujer quede embarazada. Cuando el espermio y el huevo se unen, se produce la concepción, o fertilización. El bebé empieza a desarrollarse en el momento de la concepción. Durante el embarazo, el bebé se desarrolla por un período de 40 semanas que termina con el nacimiento. El espermatozoide determina el sexo del bebé.

Una vez que una niña empieza a tener su menstruación, ya puede quedar embarazada. Cuando un joven produce semen y puede eyacular, puede hacer que una chica quede embarazada. Una primera señal importante de embarazo es la ausencia de la menstruación.

La concepción, o fecundación, tiene probabilidad de ocurrir en el período fértil de la mujer, días previos a la ovulación, hasta que esta ocurra.

La mujer puede aprender a reconocer su período fértil y su día *pick* de máxima fertilidad, que corresponde al día de la ovulación. Los ciclos pueden ser muy distintos de un mes a otro, por lo que calcular por las fechas no es confiable.

Es natural tener sentimientos y deseos sexuales, pero si la persona no lleva esos sentimientos y deseos sexuales a la acción no existirán consecuencias. Los sentimientos y los deseos sexuales tienen lugar durante toda la vida. Una relación sexual es gratificante y positiva cuando es dentro de una relación matrimonial en la que se comparte intimidad emocional, física y espiritual.

En la concepción, se unen el material genético del padre y el de la madre. Hay parejas que no pueden ser padres y deben enfrentar un diagnóstico de infertilidad. En estos casos, deben ponerse en manos de especialistas para definir bien su diagnóstico y alternativas de tratamiento.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Conceptos aprendidos

Recuerde lo visto en la lección anterior, dé oportunidad para que los alumnos puedan comentar acerca de lo aprendido.

Motivación



Cuerpo humano (p. 24)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Debate.

Frase: “Solo hay un templo en el mundo, y es el cuerpo humano; cuando nuestra mano toca el cuerpo, realmente toca el cielo” (Novalis).

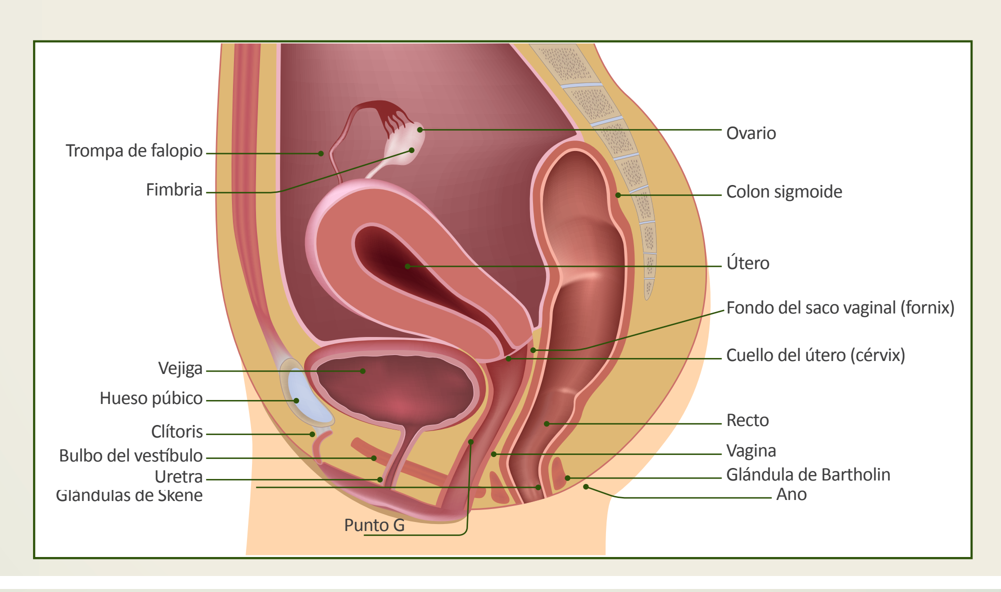
Desarrollo



Sistema reproductor (p. 24)

Realice junto con sus alumnos las actividades de lectura, debate y comprensión de los siguientes textos:

Esquema del sistema reproductor femenino

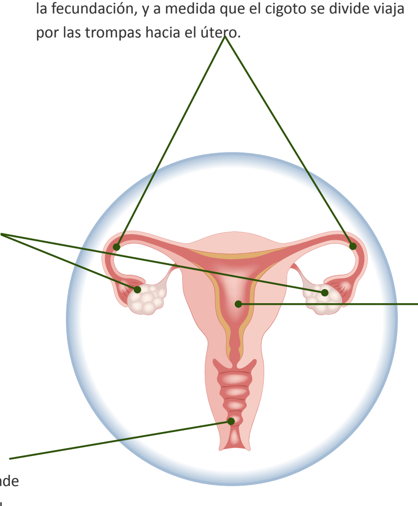


Partes del aparato reproductor femenino

Órganos internos

- **Trompas de Falopio:** conductos de entre 10 a 13 cm que comunican los ovarios con el útero. En su interior ocurre la fecundación, y a medida que el cigoto se divide viaja por las trompas hacia el útero.

- **Ovarios**: órganos productores de ovocitos, de tamaño variado según la cavidad y la edad; están situados en la cavidad abdominal. El proceso de formación de los óvulos, u ovocitos, se llama ovogénesis. Es periódica y se realiza en los folículos cuyas paredes están cubiertas de células que protegen y nutren el óvulo. Cada folículo contiene un solo óvulo, que madura aproximadamente cada 28 días. Los ovarios también producen hormonas (estrógenos y progesterona) que regulan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, como la aparición de vello o el desarrollo de las mamas, y preparan el organismo para un posible embarazo.



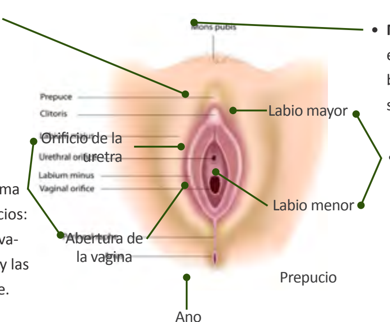
- **Útero**: órgano hueco y musculoso en el que se desarrollará el feto. La pared interior del útero es el endometrio, el cual presenta cambios cíclicos mensuales relacionados con el efecto de hormonas producidas en el ovario, los estrógenos.

- **Vagina**: es el canal que comunica con el exterior, conducto por donde entrarán los espermatozoides. Su función es recibir el pene durante el coito y dar salida al bebé durante el parto.

Órganos externos. En conjunto se conocen como la vulva y están compuestos por :

- **Clítoris**: Pequeño cuerpo carnoso y eréctil situado en la parte más alta de la vulva, pero que abarca todo el perineo femenino; su única función es la de proporcionar placer sexual.

- **Vestíbulo vulvar**: Un área en forma de almendra perforado por orificios: el meato de la uretra, el orificio vaginal, las glándulas de Bartolino y las glándulas parauretrales de Skene.



- **Monte de Venus**: Una almohadilla adiposa en la cara anterior de la sínfisis púbica, cubierto de vello púbico y provista de glándulas sebáceas y sudoríparas.

- **Labios**: En número de dos a cada lado, los *labios mayores* y los *labios menores*, pliegues de piel saliente, de tamaño variables, constituidos por glándulas sebáceas y sudoríparas e inervados.

2. Aparato reproductor masculino, o sistema sexual masculino

Los testículos producen espermatozoides y liberan a la sangre hormonas sexuales masculinas (testosterona). Un sistema de conductos almacena los espermatozoides y los conducen al exterior a través del pene. En el transcurso de las relaciones sexuales se produce la eyaculación, que consiste en la liberación del líquido seminal, o semen. El semen está compuesto por los espermatozoides producidos por los testículos y diversas secreciones de las glándulas sexuales accesorias, que son la próstata y las glándulas bulbouretrales.

Esquema del sistema reproductor masculino

Órganos internos

- **Vesículas seminales**: Secretan un líquido alcalino viscoso que neutraliza el ambiente ácido de la uretra. En condiciones normales, el líquido contribuye con alrededor del 60% del semen. Las vesículas o glándulas seminales son unas glándulas productoras de aproximadamente el 3% del volumen del líquido seminal situadas en la excavación pélvica.
- **Conducto eyaculador**: Se presentan dos que comienzan al final de los vasos deferentes y terminan en la uretra. Durante la eyaculación, el semen pasa a través de estos conductos y es posteriormente expulsado del cuerpo a través del pene.
- **Próstata**: órgano glandular exclusivo de los hombres, con forma de castaña, localizado enfrente del recto, debajo y a la salida de la vejiga urinaria. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen.
- **Glándulas bulbouretrales**: conocidas como Glándulas de Cowper, se encuentran debajo de la próstata. Su función es secretar un líquido alcalino que lubrica y neutraliza la acidez de la uretra antes del paso del semen en la eyaculación. Este líquido puede contener espermatozoides (generalmente arrastrados), por lo cual la práctica de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación no es un método anticonceptivo efectivo.
- **Uretra**: es el conducto por el que discurre la orina desde la vejiga urinaria hasta el exterior del cuerpo durante la micción. La función de la uretra es excretora en ambos sexos y también cumple una función reproductiva en el hombre al permitir el paso del semen desde las vesículas seminales que abocan a la próstata hasta el exterior.

Glande
Escroto
Prepucio

Órganos externos

- **Testículos**: Son los principales órganos del sistema reproductor masculino. Producen las células espermáticas y las hormonas sexuales masculinas. Se encuentran alojados en el escroto, o saco escrotal, que es un conjunto de envolturas que cubre y aloja a los testículos.
- **Pene**: está formado por el cuerpo esponjoso y los cuerpos cavernosos; una de cuyas funciones es depositar el esperma durante el coito vaginal en el aparato reproductor femenino mediante el orgasmo, y con ello lograr la fecundación del óvulo.
- **Cuerpo esponjoso**: es la más pequeña de las tres columnas de tejido eréctil que se encuentran en el interior del pene (las otras dos son los cuerpos cavernosos). Está ubicado en la parte inferior del miembro viril. El glande es la última porción y la parte más ancha del cuerpo esponjoso; presenta una forma cónica. Su función es la de evitar que, durante la erección, se comprima la uretra, conducto por el que son expulsados tanto el semen como la orina.
- **Cuerpos cavernosos**: constituyen un par de columnas de tejido eréctil situadas en la parte superior del pene, que se llenan de sangre durante las erecciones.
- **Epidídimo**: se constituye por la reunión y el apelotonamiento de los conductos seminíferos. Se distingue una cabeza, cuerpo, y cola que continúa con el conducto deferente. Tiene aproximadamente 5 cm de longitud por 12 mm de ancho.
- **Conductos deferentes**: par de conductos rodeados de músculo liso, cada uno de treinta centímetros de largo, aproximadamente, que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios, intermediando el recorrido del semen entre estos. Durante la eyaculación, el músculo liso de los conductos se contrae, impulsando el semen hacia los conductos eyaculatorios y luego a la uretra, desde donde es expulsado al exterior.

Extraído y adaptado de: Tortora, Gerard J. y Bryan Derrickson. *Principios de anatomía y fisiología*, 11ª edición. Editorial Médica Panamericana, 2006.



Cierre



Cuerpo = Templo

Con el fin de concientizar a los alumnos, motívelos a tomar decisiones correctas.

En este caso: Al pensar que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, ¿qué decisiones debería tomar al respecto?

HIGIENE EN LA PUBERTAD

Objetivo de aprendizaje

Adquirir estrategias que permitan el cuidado personal.

Lectura para su reflexión

Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

- Por salud física: Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes, y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
- Por salud mental: Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables, se siente mucho más seguro de sí mismo, y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.
- Por estética: La imagen personal es importante, y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

Con el mantenimiento de un correcto nivel de higiene, mantendremos el control de los gérmenes que normalmente conviven con nosotros en toda la superficie de la piel y de las mucosas. Con el lavado periódico de las zonas de mayor contacto con el entorno y de las zonas que con mayor frecuencia pueden ser origen de olores o incluso de infecciones, mantendremos el equilibrio de la capa de protección de la piel y los gérmenes que viven en ella.

Por ejemplo, si el chico o la chica practican algún deporte, tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha.

No solo el cuerpo se debe mantener con una buena higiene personal. Es importante, igualmente, la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida su habitación. También deben entender que ellos deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.

El estar limpios nos permite sentirnos y vernos bien, ser aceptados por los demás, y así se evitan enfermedades e infecciones en la piel, en los órganos sexuales o en la boca.

Otro factor que te puede causar infecciones es usar ropa muy ajustada.

Por todo esto, es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano, es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Además, ayudaremos a nuestros hijos a ser disciplinados y a entender la importancia de la salud.

- Tener limpias las uñas: Las chicas especialmente son las que notarán si tienen sus uñas largas, o sucias. Esto también cuenta para las uñas de los dedos de los pies.
- Dientes, cara y cuello: Es bueno que laven su cara y su cuello con agua y jabón. Además de mantenerlos limpios, de esa manera podrán evitar espinillas o un exceso de acné.

Al llegar a la adolescencia, la mayoría de los jóvenes ya tienen su dentadura permanente completa, por lo que es muy importante cuidarla mucho, para no perder ninguna pieza, ni sufrir las terribles caries; sobre

todo, porque el aumento de producción de ciertas hormonas y la acumulación de comida favorecen el desarrollo de caries y de enfermedades en las encías, que además de ser molestas, dolorosas y costosas, producen mal aliento y cambio en el color de los dientes, y con esto, el rechazo de las demás personas.

- Transpiración: El olor corporal de la sudoración comienza en la pubertad. Por eso, es importante mantener la higiene de su cuerpo usando desodorantes, pero sobre todo a través del baño.
- Dado que anatómicamente en el área genital se encuentran pliegues (en el varón) y labios menores, que están cubiertos por los labios mayores (en la mujer), es importante asearlos durante el baño diario y con mayor razón durante la menstruación, pues en los primeros días el flujo se presenta en mayor cantidad.
- Uso de desodorante: Es más recomendable la barra, que el *spray*. Hay que ponerse el desodorante en la mañana y después de la clase de gimnasia, luego de higienizarse la zona con agua y jabón.
- Toallas higiénicas: Se recomienda utilizar toallas que no contengan perfumes ni aditivos. Se deben cambiar cada cuatro o seis horas, aunque no se encuentren lo suficientemente mojadas, para evitar que la sangre se descomponga y produzca mal olor. No se deben usar protectores diarios, porque favorecen el riesgo de infecciones vaginales.

El dormitorio, a la hora de dormir, debe reunir algunas características especiales en lo que se refiere a la decoración, luminosidad y temperatura, entre otras cosas, por lo que se hace necesario procurar un ambiente lo más oscuro posible, evitando el uso de lámparas encendidas, o todos aquellos aparatos electrónicos con luces verdes o rojas (radios relojes, videos o televisores). Se recomienda que la decoración del espacio que el niño ocupa para dormir esté lo más libre de estímulos visuales o auditivos, de modo que no se distraiga en el momento de acostarse. Se recomienda que el lugar donde duerme el niño tenga temperatura agradablemente baja, para conciliar el sueño.

En relación con esto, la ropa de cama y de dormir deberá ser liviana, suave y no en exceso.

En consideración a la magnitud de los cambios en los aspectos biológicos, por un acelerado crecimiento; y en los planos intelectual y afectivo, el logro de nuevas habilidades por las que el joven alcanza la autonomía y cierto distanciamiento de sus padres, se debe estar alerta a los diferentes riesgos a los que están expuestos. "Pero él dejó el consejo que los ancianos le habían dado, y pidió consejo de los jóvenes que se habían criado con él" (1 Reyes 12:8).

La higiene es una forma de mantenerse sano, a través de la atención a los cambios corporales, al sudor y a los olores que puede emitir el cuerpo.

Por ello, será fundamental para mantener la salud óptima y las relaciones sociales el lavado periódico de todo el cuerpo, prestando especial atención al lavado de las manos, de las zonas con más vello, o que con mayor intensidad presentan sudoración, y de las zonas más grasas. Por añadido, el lavado de la zona anal y genital será también fundamental para el cuidado de nuestra salud e higiene personal.

El organismo de los adolescentes está en plena transformación. En sus cuerpos comienzan a tener lugar nuevos procesos hormonales. Y esos procesos provocan mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables. En el caso de las adolescentes, además, la mayoría de ellas tendrá ya menstruación. Esas son razones para que cuiden su higiene aún más que cuando eran niños.

¿Cómo pueden mantener una buena higiene los adolescentes?

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo. La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de las ocupaciones del adolescente.

Durante la adolescencia, muchas funciones del cuerpo cambian y algunas de ellas hacen que el cuerpo produzca más sustancias o fluidos, como mayor cantidad de sudor o de grasa. Todas estas sustancias producen nuevos olores y no muy agradables, por lo que la higiene debe ser muy cuidadosa y frecuente.

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. "Quita, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad" (Eclesiastés 11:10). No solo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida, con todas las alteraciones hormonales de la pubertad, llegan los olores fuertes, el exceso



de grasa y el aumento de la sudoración.

Durante la adolescencia la piel se engrosa, sobre todo en los hombres, igual que el vello, y en algunas partes como axilas y genitales empieza a crecer.

La cara y la zona del cuello: deben ser lavados periódicamente con agua y jabón, para eliminar la suciedad y la grasa sobrante, disminuyendo la posibilidad de infecciones; se recomienda el lavado de esta zona dos veces al día.

- *Cabello*. El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia; por esto, es recomendable que los chicos y las chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio. El cuero cabelludo tiene glándulas sudoríparas. Si no se lava todos o casi todos los días, suda y acumula aceite y células muertas de la piel. El cabello grasiento no solo es desagradable a la vista, sino también un signo visible de falta de higiene. Para tener el pelo saludable, procura que los niños lo laven masajeando bien su cabeza y enjuaguen con agua limpia. Para las niñas con cabello largo, también deben usar acondicionador, para ayudar a tener el pelo más liso y desenredado.
- *Pies*. Es fundamental que higienicen sus pies al menos una vez al día y que los sequen correctamente, para evitar la acumulación de bacterias. Si van a la piscina del club, es esencial que usen sandalias (ojotas, chalas, etc.), para evitar una infección de hongos.
- *Zapatos*. También los pies transpiran y desprenden un olor desagradable debido al contacto del sudor con la tela húmeda. Si los niños usan zapatos en el uniforme del colegio, procura que se los quiten y los ventilen cuando llegan a la casa. Intenta que varíen sus zapatos. Otro aspecto importante de la higiene en los pies es mantener los zapatos limpios y lustrados: se ven mejor, duran más y se vuelven menos propensos a oler.
- *Menstruación*. Casi todas las chicas se sienten un poco incómodas durante la menstruación, y una de las cosas que más les importa es mantenerse limpias. Sin embargo, es importante que estén al tanto de los productos y las técnicas más adecuados para su cuerpo, ya que la zona vulvar requiere cuidados especiales, como champú de higiene íntima. Los jabones en barra no cuentan con el pH ideal para la zona íntima (vulva) y lo modifican, ocasionando el aumento de infecciones. Por ello, se recomienda utilizar un jabón diseñado específicamente para esta zona, que tiene un pH ácido, que hidrata y mantiene el equilibrio natural de la piel.
- *Zona genital*. Por sus características especiales, esta zona es susceptible de padecer con mayor frecuencia infecciones y patologías derivadas; por ello, el cuidado de la zona anal y genital debe ser cuidadoso, a través de un único lavado con agua y jabón diario, y enjuagues con agua tantas veces al día como sea necesario.
- *Alimentación*. En relación con los requerimientos energéticos, las calorías deben ser de entre 1600 y 2200 calorías a los 12 años, lo que disminuye a 66 calorías por kilo de peso en la etapa adulta.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Imaginación

Motiva a tus alumnos a reflexionar en el siguiente caso: ¿Qué les parece si un determinado día se les ocurre a todos los estudiantes de este nivel no bañarse ya que no tienen el ánimo para hacerlo? Cada cual se vino a clases como se levantó. ¿Qué sucedería en el ambiente? ¿Les parece una correcta la decisión?

Motivación

 **Actividad de motivación**

Higiene (p. 28)

Formar grupos de 6 estudiantes, solicitándoles que se reúnan para discutir sobre cómo la higiene influye en las relaciones familiares, de amistad y de noviazgo.

- Deberán escribir sus conclusiones y, posteriormente, cada grupo leerá sus ideas.
- Facilite la participación.

Desarrollo

 **Leer y comprender**

Buena higiene (p. 28)

Realice junto con sus alumnos las actividades de lectura, debate y comprensión de los siguientes textos:

Por qué hay que cuidar la higiene

Por salud física
Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes, y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.

Por estética
La imagen personal es importante, y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

Por salud mental
Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables, se siente mucho más seguro de sí mismo y es muy importante para las relaciones sociales.

Por ser adolescente
En esta etapa se está en plena transformación, y comienzan nuevos procesos hormonales que implican olores fuertes, exceso de grasa y aumento de la sudoración.





Orejas. Lavarlas con agua y con jabón; evita espinillas.

Boca. Cepillarse los dientes tras cada comida es una buena ayuda para combatir las caries y el mal aliento.

Ropa. No solo el cuerpo; también deben cambiarse de ropa y lavar esta con frecuencia.

Pies. Evita malos olores su correcta higiene. Lavarlos con agua y jabón, y secarlos muy bien. Además, hay que cambiar de calcetines diariamente y limpiar el calzado.

Cabello. El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia; por ello, es recomendable lavarse con champú regularmente.

Cara y cuello. Lavarlo con agua y jabón para mantenerlo limpio y evitar espinillas o un exceso de acné.

Genitales. Lavar bien sus genitales. Es preferible no usar jabón, especialmente las mujeres, porque destruye la flora vaginal, a no ser que se trate de un jabón neutro o específico para higiene genital. También es importante secarse muy bien, para combatir la aparición de infecciones u hongos.

En grupo

Concientización de la higiene (p. 29)

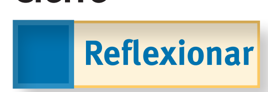
Forme grupoS de cuatro compañeros e invítelos a:

1. Pensar qué se puede hacer para crear conciencia de la higiene personal.
2. Motívelos a realizar un afiche que ilustre ese concepto. Pueden crear un lema y, mediante un concepto gráfico, idear un impacto visual que lleve a la concientización de la importancia del aseo personal.

Materiales:

- Cartulina.
- Imágenes alusivas al tema.
- Pegamento.
- Tijera.
- Lápices de colores.

Cierre



Reflexionar

Decisión frente a la higiene (p. 29)

Como cierre, lea el siguiente texto y reflexione con sus alumnos: ¿Qué decisión tomas en relación con la higiene?



VIVIR EN SOCIEDAD

El ambiente social y cultural afecta la manera en que los jóvenes aprenden de su sexualidad y la manera en que la expresan. El vivir en sociedad permite también influir en nuestro entorno y a la vez ser influenciado por él. Por ello, los jóvenes deben aprender y cimentar sus bases en principios cristianos sólidos, para no dejarse llevar por las diversas corrientes no cristianas que los rodean.

ESTEREOTIPOS SOCIALES DE GÉNERO

Objetivo de aprendizaje

Reconocer que ante Dios hombre y mujer tienen los mismos derechos.

Lectura para su reflexión

El ambiente social y cultural afecta la manera en que los jóvenes aprenden de su sexualidad y la manera en que la expresan.

Ser hombre o mujer

Dios creó a los seres humanos en dos géneros, masculino y femenino, y declaró que esta creación era buena "en gran manera". Hay muchas maneras fascinantes en que Dios hizo a los niños y las niñas, a los hombres y las mujeres, diferentes los unos de los otros. La Biblia dice que el Espíritu Santo da fortalezas y habilidades tanto a los hombres como a las mujeres, para dedicarlas a sus familias y a la comunidad. El crecimiento de un niño, dirigido a alcanzar todo su potencial, puede limitarse cuando se recibe mensajes rígidos y restrictivos acerca de los géneros, tales como "Las niñas pueden llorar, pero los niños deben ser valientes", o "Las niñas juegan con muñecas, pero los niños juegan con camiones". A los padres y a aquellos que cuidan a los niños se les ha dado la responsabilidad de otorgarles toda oportunidad posible para acrecentar el desarrollo pleno de los dones que Dios les ha dado, más allá de su género.

Desarrollo pedagógico

Activación de conocimientos previos



Ventajas

Invite a sus alumnos a comentar qué beneficios o ventajas tiene el ser mujer y el ser hombre. Concluya en que ambos sexos son importantes para Dios.

Motivación



Derechos (p. 30)

Motive a sus alumnos a realizar la siguiente actividad.

Técnica: Debate.
Frase: Hombres y mujeres ¿tienen los mismos derechos?

Desarrollo


En grupo

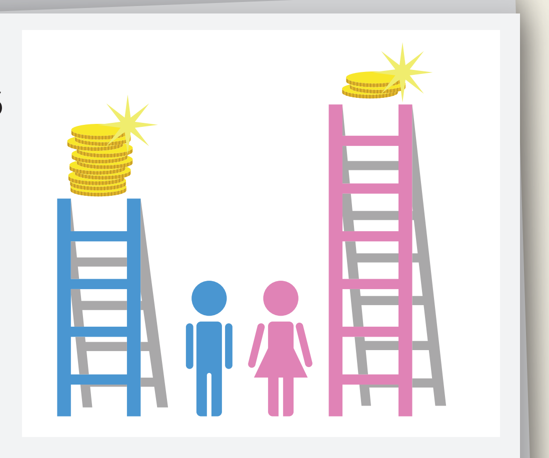
Liderazgo empresarial (p. 30)

En pareja, los alumnos leerán una noticia teniendo en mente la pregunta: Esta sociedad... ¿valora por igual al hombre y a la mujer? ¿Por qué?

LIDERAZGO EMPRESARIAL:

Los dueños de las decisiones estratégicas

La casa, el trabajo, los chicos... Las mujeres llevan sobre sus hombros varias responsabilidades. Si bien las nuevas generaciones comparten más y mejor las tareas hogareñas y de cuidado, son ellas las que cargan con la organización y la distribución de las actividades.



Pero esto se encuentra en pleno proceso. "El mandato de la sociedad para esas mujeres siempre estuvo atado a la importancia de la maternidad y sus responsabilidades frente al hogar, por lo que en las etapas de vida de entre 25 y 40 años debían dedicarse al cuidado de la familia. No está escrito que una madre eduque, cuide y proteja mejor que un padre; por suerte, las generaciones más jóvenes se posicionan con mayor apertura en ese sentido y comparten las tareas" (Alejo Cantón, presidente de Vistage, organización mundial de CEOs).

La desigualdad de oportunidades en torno al género se ve claramente en el ámbito laboral, ya que es donde las mujeres sufren más discriminación (en relación con los ascensos y las jerarquías, como en términos salariales) y también son las que padecen más el desempleo.

En una encuesta realizada por el portal de empleo Bumeran.com a 500 empresas acerca de sus contrataciones y las posiciones que cubren las mujeres, se concluyó que el área de administración es la que demanda más mujeres (el 65%), mientras que para el sector de ventas el porcentaje disminuye a 19%; y en el área de marketing, a 16%.

Además, se les preguntó en qué cargos laborales ellas son más solicitadas que los hombres, y el número resulta impactante: la amplia mayoría pide mujeres para cubrir un puesto de asistente (92%), mientras que solo el 5% solicita mujeres para cubrir un puesto de jefatura y el 3% para ser gerente.

(http://entremujeres.clarin.com/trabajo/trabajo-dinero-desigualdad-oportunidades-mujeres-genero_0_1334272590.html - 30/9/15)

Al finalizar la lectura de la noticia, pida que compartan sus opiniones con el resto de la clase.


Leer y comprender

Sociedad y cultura (p. 31)

Realice junto con sus alumnos las actividades de lectura, debate y comprensión de los siguientes textos:







Actividad

Diferencias hombre – mujer (p. 32)

Dé el tiempo suficiente para que sus alumnos puedan responder las siguientes preguntas:

1. ¿En qué situaciones observas una diferencia entre hombres y mujeres?
2. ¿Quién en tu casa se encarga de lavar platos, planchar, barrer, hacer las compras, etc.?
3. Conversa con tu mamá, tu tía, tu abuela, etc., y pregúntale qué piensa sobre los derechos de la mujer. Ahora, ¿son mejores que antes?
4. ¿Qué derechos fueron incorporando las mujeres con el tiempo?
5. ¿Qué situaciones injustas se mantienen hoy en día?

Notas

Sociedad (p. 32)

Lee en conjunto con tus alumnos la siguiente reflexión. Comenten al respecto:

"Hay sociedades que admiten que las mujeres sean golpeadas. Otras organizan los casamientos sin tener en cuenta la opinión de la mujer. Estas situaciones injustas son admitidas (¿sufridas?) tanto por hombres como por mujeres".

Cierre



En el Edén (p. 32)

Cierre este tema con la siguiente reflexión:

1. ¿Siempre las mayorías tienen la verdad?
2. ¿Conoces ejemplos en la historia donde la mayoría estuvo equivocada?

Desde el principio, Dios creo a la humanidad en dos géneros, masculino y femenino. Lee Génesis 1:27 al 30. Dios ¿estableció alguna diferencia de roles entre el hombre y la mujer?

En el Edén, ambos compartieron la imagen y las bendiciones de Dios, la responsabilidad de cuidar la Tierra y el privilegio de la procreación. Ambos eran criaturas sexuadas, y la intención de Dios fue que se sintieran bien con su masculinidad o femineidad.



Mujer + hombre = Complemento (p. 32)

Motive a sus alumnos a tomar decisiones utilizando el libre albedrío que Dios le ha concedido.

En este caso: Hemos reflexionado sobre aceptar y respetar a hombres y mujeres por igual; en cuestionar todos aquellos estereotipos que lesionan los derechos de unos y otros.

¿Qué harás para ayudar a no fomentar diferencias ni estereotipos?
